

KOHERENSSI JA VOIMAANTUMINEN KOKKIKERHON PÄÄATERIANA

Hervannan seurakunnan diakoniatyössä toteutettu kehittämishanke

Anne Ryyppö-Prami

Virpi Savela-Saarinen

Opinnäytetyö, syksy 2010

Diakonia-ammattikorkeakoulu,

Diak Länsi Pori

Sosiaalialan koulutusohjelma

Diakonisen sosiaalityön

suuntautumisvaihtoehto

Sosionomi (AMK) +

Diakonin virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Ryyppö-Prami, Anne & Savela-Saarinen, Virpi. Koherenssi ja voimaantuminen kokkikerhon pääateriana. Hervannan seurakunnan diakoniatyössä toteutettu kehittämissanke, Pori, syksy 2010, 78 sivua, 1 liite.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Länsi Pori. Sosiaalialan koulutusohjelma, Diakonin suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + diakonin virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli uudistaa kokkikerhoa ryhmätyömallina Hervannan alueella Tampereella sekä tukea osallistujien voimaantumisen ja koherenssin tunteen kehittymistä. Opinnäytetyö toteutettiin kehittämishankkeena yhteistyössä Hervannan seurakunnan, Sinividan, Marttaliiton ja S-asuntojen kanssa.

Kokkikerho järjestettiin helmi-huhtikuun 2010 aikana. Ryhmään osallistui kuusi 26–54-vuotiasta henkilöä, joista viisi oli naista ja yksi oli mies. Kokkikerho kokoontui seitsemän kertaa.

Opinnäytetyön teoriaosassa perehdyttiin vertaistukeen, perustarpeisiin, sosiaaliseen tukeen, voimaantumiseen ja koherenssiin. Teoriat täydensivät toisiaan. Käytännön toiminnan merkitystä osallistujien hyvinvoinnille ja elämänhallinnalle analysoitiin monipuolisesti taustateorioiden kautta.

Hanketta arvioitiin osallistuvan havainnoinnin avulla. Havaintoja kuvattiin hankepäiväkirjaan, johon kirjoitettiin ohjaajien ajatuksia ja kokemuksia kokkikerhosta sekä ryhmäläisten osallistumisesta. Kokkikerholaisilta saatiin palautetta ryhmän toimivuudesta sekä suullisesti että kirjallisesti. Ohjausryhmä tuki ohjaajien itsearviointia ja objektiivisuutta.

Kehittämishanke osoitti, että kokkikerho-toiminnalla voidaan tukea ihmisten voimaantumista ja hyvinvointia. Hankkeen tuloksena kokkikerho – ryhmätyömallia uudistettiin. Osallistujat saivat kokkikerhossa laitetuista ruuista reseptivihkon. Hervannan seurakunnan ja Sinividan yhteistyö jatkuu kokkikerhon muodossa.

Jatkohankeideaksi ehdotetaan unelmapaja-tyyppisen toiminnan käynnistämistä. Unelmapajassa annettaisiin mahdollisuus löytää ja kehittää omia kykyjään ja voimavarojaan laajemmin. Vertaistuen merkitystä tuettaisiin tietoisesti. Tavoitteena olisi ihmisten hyvinvoinnin ja voimaantumisen vahvistaminen.

Asiasanat: kehittämishanke, voimaantuminen, koherenssi, vertaistuki, perustarpeet

ABSTRACT

Ryyppö-Prami Anne & Savela-Saarinen Virpi. Coherence and empowerment as the main Course of the Cooking Group. A Development Project implemented by Church's Social Work in Hervanta Parish. 78 p., 1 appendice. Language: Finnish. Pori, Autumn 2010.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services + Deacon. Option in Diaconal Social Work.

The purpose of the thesis was to renew the cooking group as a model of group work at the Hervanta region in Tampere and support the development of empowerment and the feeling of coherence of the participants. The thesis was conducted as a development project in cooperation with the parish of Hervanta, Sinivida (unit of sheltered housing), The Martha Organization and Settlement Residences.

The cooking group was held during February and April 2010. The participants were at the ages between 26 and 54, five of them were female and one of them was male.

The theory of the thesis was based on peer support, basic needs, social support, empowerment and coherence. The theories complemented each other.

The development project was evaluated by participatory observation. Observations were collected in journals, where the tutors of the group wrote down their own views and experiences on the group's function and participation. The participants gave feedback both orally and in writing. A guidance group supported the tutors in self-evaluation and objectivity.

The development project showed that it was possible to support people's empowerment and welfare by a cooking group. As a result of the development project the cooking group as a model of group work was renewed. The participants had recipes for the cooked meals. In addition to that, co-operation continues between the parish of Hervanta and Sinivida.

As a further development project it is suggested to start a dream workshop. The dream workshop would make it possible to find and develop participant's own skills and resources broadly. The importance of peer support would be consciously supported. The aim of dream workshop would be the development of well-being and empowerment of the participants.

Keywords: development project, enactment, coherence, peer support, group management, basic needs.

SISÄLLYS

	TIIVISTELMÄ	2
	ABSTRACT	3
	JOHDANTO	6
1	HANKKEEN TAUSTA	8
2	HANKKEEN TAVOITTEET	10
3	HANKKEEN TOIMIJAT	11
	3.1 Hervannan seurakunta	11
	3.2 Sinivida ja S-Asunnot	12
	3.3 Marttaliitto	13
4	ATERIOINTI TUKEMASSA SELVIITYMISTÄ	14
	4.1 Perustarpeet	14
	4.2 Sosiaalinen tuki	15
	4.3 Vertaistuki ryhmässä	17
	4.4 Ruuan ja aterioinnin sosiaalinen merkitys	19
	4.5 Perustarpeiden tyydytys ja sosiaalinen tuki kokkikerhossa	20
5	KOKKIKERHON SUUNNITTELU JA KEHITTÄMISMENETELMÄT	21
	5.1 Kokkikerhon ensiaskeleet	21
	5.2 Kokkikerhon jäsenet	23
	5.3 Osallistuva havainnointi	24
	5.4 Hankepäiväkirja	27
6	KOKKIKERHON TOTEUTUS VOIMAANTUMISEN NÄKÖKULMASTA	28
	6.1 Voimaantumisen-käsitteen kuvaus	28
	6.2 Kokkikerhon toteutus voimaantumisen valossa	29
	6.2.1 Ryhmän suunnittelu yhdessä – I ryhmäkerta	29
	6.2.2 Tiivistä tunnelmaa tupakeittiössä – II ryhmäkerta	32
	6.2.3 Rohkaisua ruuanlaittoon – III ryhmäkerta	34
	6.2.4 Lisää haastetta – IV ryhmäkerta	37
	6.2.5 Kukkaro kuntoon - V ryhmäkerta	40
	6.2.6 Haikeutta ilmassa – VI ryhmäkerta	42
	6.2.7 Kaikella on aikansa – VII ryhmäkerta	43

7	KOKKIKERHON TOTEUTUS KOHERENSSIN NÄKÖKULMASTA	46
	7.1 Yleistä koherenssin-käsitteestä	46
	7.2 Koherenssin tunteen muodostuminen	47
	7.3 Kuormitustekijät ja puolustusvoimavarat	48
	7.4 Koherenssin tunteen osa-alueet	49
	7.5 Koherenssin tunteen kehittyminen kokkikerhossa	51
8	KOKKIKERHOLAISTEN PALAUTE	54
9	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	56
	LÄHTEET	63
	LIITTEET	67
	LIITE 1: Resepti-vihko	67

JOHDANTO

Yhteiskunnassa vallitseva lama on lisännyt diakoniatyön asiakkaiden määrää paljon vuodesta 2008 lähtien yleensä Tampereella ja myös Hervannassa. Auttamistyötä tehdään usein yksin asiakkaan kanssa ja mahdollisuudet auttaa ovat yksilötyössä rajalliset.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli uudistaa kokkikerho-ryhmätyömallia diakoniatyössä Hervannan alueella Tampereella. Osallistujat saivat opetella kokkikerhossa ihmissuhde- ja ruuanlaittotaitoja, joissa diakoniatyöntekijät olivat havainneet ihmisten tarvitsevan tukea. Samalla selvitimme osallistuvan havainnoinnin menetelmää käyttäen, miten vertaistuki, voimaantumisen ja koherenssin tunne kehittyivät kokkikerhon osallistujissa.

Kuvaamme kokkikerhon toteutusta ja hankkeella saavutettuja tuloksia. Kehittämishanke tuotti mahdollisuuden tutkia, miten tavallisesta kokkikerhosta voi löytää ruuanlaittotaitojen oppimisen lisäksi syvempiä vaikutuksia ihmisten elämään ja hyvinvointiin.

Perustarpeiden tyydytys on perustana itsensä toteuttamiselle. Sosiaalinen tuki viittaa perustarpeisiin ja molemmat käsitteet lähestyvät pääteorioitamme voimaantumista ja koherenssia. Vertaistuki, mitä ammattiapu ei koskaan korvaa, auttaa ihmisiä jaksamaan ja aktivoitumaan elämässään. Avaamme myös tätä käsitettä työssämme. Ruuanlaittaminen yhdessä, yhteisen aterioinnin jakaminen ja hiljentyminen ennen ruokailua olivat kokkikerholaisille erityisen tärkeitä.

Halusimme opinnäytetyömme aiheen olevan käytännönläheinen. Kokkikerhoidea syntyi diakoniatyössä havaituista ihmisten todellisista tarpeista. Opinnäytetyön tekeminen tuntui mielekkäältä, koska kokkikerho oli sekä osallistujille että Sinividan tuetun asumisen yksikölle tarpeellinen ja ajankohtainen. Käytännön työn peilaaminen teoriaan

oli antoisaa ja avartavaa. Tavallista arjen työtä tehdessä työn peilaamiselle ei aina jää aikaa.

Ammatillista kasvuamme ja kokkikerhon kulkua arvioimme itsearvioinnin, hankepäiväkirjan, ohjausryhmän ja saamamme palautteen avulla. Ammattitaito, yhteinen arvomaailma ja yllättävän yhtenevät työskentelytavat tekivät yhteistyöstämme toimivan. Ryhmän onnistumiselle oli oleellista, että sekä ohjaajat että osallistujat olivat yhtä innostuneita kokkikerhosta. Onnistumisemme turvallisen ilmapiirin luomisessa ja ihmisten kohtaamisessa loivat osallistujille vapauden heittäytyä mukaan ryhmään. Kodikas ympäristö Sinividan tupakeittiössä auttoi hyvän tunnelman muodostumisessa.

Saattelimme kokkikerholaiset viimeisellä kerralla matkaan seuraavilla Jörk Zinkin sanoilla ja samoilla sanoilla haluamme johdattaa lukijan tutustumaan opinnäytetyöhömmme:

*”Toivon sinun löytävän elämässäsi kiinnekohtia kuin muratti
lujasta rungosta, että saat voimaa kaikelle sille, mitä sinun on
kannettava.
Toivon sinulle ystäviä, avuliaita, häiritseviä,
niitä joita tarvitset tai jotka tarvitsevat sinua.
Minä toivon, että jokin yhä uudestaan koskettaisi sinua,
jokin, jota en pysty kuvailemaan.
Minä toivotan sinulle ruumiin ja sielun varjelusta.
Sitä, että eräs kantaa ja suojelee sinua ja ohjaa sinua läpi kaiken,
mitä sinulle tapahtuu, kohti päämäärääsi.”*

Jörg Zink: Mitä sinulle toivoisin

Ilman kokkikerhon osallistujia tätä opinnäytetyötä olisi ollut vaikea toteuttaa, joten suurkiitos kaikille kokkikerhoon osallistuneille, salanimillä kuvatuille: Maukulle, Sofialle, Villelle, Carolle, Mickelle ja Miialle. Kiitokset kuuluvat myös ohjausryhmälle, Hervannan seurakunnalle, Marttaliitolle ja Sinividalle hyvästä yhteistyöstä!

1 HANKKEEN TAUSTA

Aloitimme yhteisen opinnäytetyön tekemisen syyskuussa 2009. Olimme tutustuneet aiemmin eräässä ryhmässä ja uskoimme yhteistyön sujuvan. Aluksi olimme ajatelleet tekemämme opinnäytetyön yksin, mutta olimme molemmat tulleet siihen tulokseen, että on hyvä olla työpari: ajatusten vaihto prosessin eri vaiheissa olisi hedelmällistä.

Kokkikerho-toiminnalla on Hervannan seurakunnassa oma perinteensä. Diakonian asiakkaille on vuosia sitten järjestetty kokkikerhoja yhteistyössä Hervannan Marttojen kanssa ja tarkan markan-kokkikurssi diakoniatyöntekijän ohjaamana. Halusimme aloittaa tämän toiminnan uudelleen uuden yhteistyökumppanin kanssa. Taustana kokkikerho-toiminnan uudelleen aloittamiselle oli vallitsevan laman lisäksi se, että diakoniatyöntekijät Hervannassa olivat havainneet työssään, että asiakkaat tarvitsevat ohjausta ja tietoa ruuanlaitosta ja talousasioista sekä rohkaisua omien voimavarojensa löytämiseen. Koska yksilötyön mahdollisuudet ovat rajalliset, halusimme perustaa ryhmän, jossa työntekijöiden antaman avun lisäksi asiakkaiden tukena on myös muiden ryhmäläisten antama vertaistuki.

Mietimme aloittaessamme opinnäytetyön tekemisen mahdollisia hervantalaisia yhteistyökumppaneita. Sininauha Witosella Hervannassa oli oman oma-apuryhmänsä kautta monipuolista toimintaa ja epäilimme heidän resurssiensa riittämistä uuteen yhteistyöhankkeeseen. Päätimme sen sijaan ottaa yhteyttä joulukuussa 2009 aloittaneeseen uuteen toimijaan Sinividaan, joka on tuetun asumisen yksikkö Hervannassa. Sinividan vastaava ohjaaja Taina Hotti vastasi myönteisesti yhteistyöehdotukseemme.

Kokkikerho toteutettiin hankemuotoisena opinnäytetyönä. Kirjallisuudessa käytetään sekä projekti- että hanke-sanoja, jotka tarkoittavat samaa asiaa. Projekti on hyvin suunniteltua toimintaa, jossa pyritään saavuttamaan toiminnalle asetetut tavoitteet voimavaroja tehokkaasti hyödyntäen. Onnistunut hanke saa aikaan myönteisiä muutoksia, jotka ovat projektin ansioita ja jotka jäävät elämään myös projektin loputtua. Vain näitä seurauksia voidaan kutsua projektin tuloksiksi. Onnistunut projekti tuottaa uusia asioita, joita ei olisi syntynyt ilman toteutunutta projektia. Sosiaalinen projekti

on onnistunut, kun kohderyhmään kuuluvien elämässä tapahtuu positiivisia muutoksia tai löydetään vastaus johonkin ongelmaan. (Viirikorpi 2000,8).

Ihmisten elämään kokkikerho vaikutti voimaannuttavasti ja hyvinvointia lisäävästi. Kokkikerhotoiminta saa myös jatkoryhmän Hervannan seurakunnan ja Sinividan yhteistyön jatkuessa opinnäytetyön valmistumisen jälkeenkin.

2 HANKKEEN TAVOITTEET

Hankkeen tavoitteina oli kehittää ja uudistaa Hervannan seurakunnan diakoniatyön asiakastyötä kokkikerho-ryhmätyömallin muodossa. Hankkeen tarkoituksena oli tuottaa seurakunnalle ja Sinividalle uusi yhteistyömuoto asiakkaiden hyvinvoinnin ja voimaantumisen edistämiseksi.

Asiakastyötä tehdessä diakoniatyöntekijät ovat havainneet ihmisten puutteelliset arjenhallintataidot. Hyvin useilla on puutteita ruuanlaittotaidoissa ja talousasioiden hoitamisessa. Tarvetta oli myös vertaistukeen ja ihmissuhteiden vahvistamiseen. Kokkikerhon tavoitteena oli kannustaa ja rohkaista ihmisiä laittamaan oma-aloitteisesti ruokaa ja olemaan ryhmässä toisten ihmisten kanssa. Lisäksi halusimme tukea ihmisten hyvinvointia antaen mahdollisuuden voimaantumisen ja koherenssin tunteen kehittymiselle. Perustarpeita tyydyttämällä toivoimme ihmisten löytävän voimavaroja itsensä kehittämiseen.

Kasvaaksemme ammatillisesti halusimme saada mahdollisuuden kehittää omia työtapojamme käytäntöä ja teoriaa yhdistämällä. Tavoitteenamme oli tutkia, voiko tavallisella kokkikerholla olla syvempää merkitystä ihmisten elämälle.

3 HANKKEEN TOIMIJAT

Hankkeen toimijoina olivat Porin diakonia-ammattikorkeakoulun sosionomi + diakoni-opiskelijat, Hervannan seurakunta, S-asuntojen sosiaalinen isännöinti, Pirkanmaan Martat ja Sinivida tuetun asumisen yksikkö Tampereella.

Kokkikerhon toteuttamiseen saimme taloudellista tukea Hervannan seurakunnalta. Ohjauksellista tukea ja kannustusta saimme ohjausryhmältä, johon kuuluivat Jukka-Pekka Fabrin Martinus-säätiöstä, Jaana Alasentie Hervannan seurakunnasta ja Jarno Puranen Sinividasta.

3.1 Hervannan seurakunta

Hervannan seurakunnassa työskentelee 29 työntekijää, joista neljä on diakoniatyöntekijöitä. Seurakunta toimii alueella, joka on hyvin monikulttuurinen. Hervannalle tunnusomaista on verkostoituminen eri tahojen kanssa. Hervannan seurakunnan diakoniatyö on kolmen vuosikymmenen aikana löytänyt oman paikkansa hervantalaisten ihmisten arjessa. Vähävaraisten ja kriisissä olevien ihmisten yhteydenottojen määrä on viime vuosina lisääntynyt voimakkaasti diakoniatyössä Hervannassa.

Hervannan seurakunnalla on ollut vuosien varrella monipuolista kokkikerho-toimintaa sekä nuorisotyössä että diakoniatyössä. Diakoniatyössä yhteistyökumppanina olivat Hervannan Martat. Kokkikerhon käytännön ohjauksesta vastasivat Hervannan Martat ja toiminnan pääpaino oli ruuanlaiton opettelussa. Lisäksi 2000-luvun alussa järjestettiin tarkan markan kokkikurssi, jossa raaka-aineina käytettiin pääasiassa Ruokapankista saatuja ruokatarvikkeita. Halusimme uudistaa kokkikerho-mallia opinnäytetyömme tavoitteissa kuvatulla tavalla.

Saimme hankkeeseemme taloudellista tukea Hervannan seurakunnalta. Kokkikerhossa valmistettujen ruokien raaka-aineiden kokonaiskustannukset olivat 129 €. Eri kertojen

kustannukset vaihtelivat hieman, mutta keskimäärin yhden henkilön yhden aterian kustannukset olivat kaksi euroa.

3.2 Sinivida ja S-Asunnot

Sinivida on Medividan ja Sininauhasäätiön perustama osakeyhtiö. Sinivida toimii S-asunnoilta vuokratuissa tiloissa Hervannassa Lindforsinkatu 9:ssä. Tukiasunnoissa asuvat ihmiset ovat vuokralla S-asuntojen asunnoissa. S-Asunnot Oy on Setlementtiliiton omistama sosiaalista asuntotuotantoa rakennuttava yhtiö. Se on vuonna 2000 aloittanut Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskuksen ARA:n hyväksymä yleishyödyllinen asunnontuottaja. Yhtiö ei jaa osakkailleen osinkoa vaan toiminta on voittoa tavoittelematonta. Toiminnan tuotto käytetään kehitystyöhön ja asukkaiden hyväksi. Yhtiö ei myöskään muuta omistamiaan vuokra-asuntoja ja asumisoikeusasuntoja omistusasunnoiksi. Asuntoja myönnetään asunnontarpeessa olevalle hakijataloudelle, jonka varallisuus ei ylitä valtioneuvoston vuosittain vahvistamia varallisuusrajoja. (S-asunnot i.a.)

Sinivida tuottaa tuettua asumista 18–29-vuotiaille nuorille, jotka tarvitsevat tukea, ohjausta ja neuvontaa asumisessaan, arjen elämänhallinnassaan ja sosiaaliseen ympäristöön kiinnittymisessä sekä riippuvuuksien hallinnassa. Muutamat tukiasunnoissa asuvat asukkaat ovat vanhempia kuin 29-vuotiaita, mutta pääasiassa asiakkaat ovat nuoria aikuisia, kertoi Taina Hotti, Sinividan vastaava ohjaaja haastattelussa 18.5.2010.

Tuetussa asumisessa henkilö asuu itsenäisesti omassa vuokra-asunnossaan, mutta tarvitsee toistuvaa toisen ihmisen tukea, ohjausta ja neuvontaa. Tuetun asumisen asukkailla voi olla päihde- ja mielenterveysongelmia, vaikeuksia raha-asioiden hallinnassa tai rikos- ja lastensuojelutaustaa. Tavoitteena on, että asukkaat saavat valmiuksia itsenäiseen asumiseen ja elämänhallintaan, jotta he voivat tukiasumisen jälkeen muuttaa asumaan itsenäisesti. (Sinivida i.a.)

3.3 Marttaliitto

Kokkikerhossa oli viidennellä kerralla 29.3.2010 mukana Raija Laitinen Marttaliitosta. Hän luennoi ryhmälle talousasioista antaen neuvoja arjen talouden hoitamiseen. Raija jakoi ryhmäläisille oman talouden suunnittelun tueksi yksityistalouden oppaan raha-asioista sekä haltsaa taloutesi - vihkoset.

Marttajärjestö toimii aktiivisesti yhteiskunnallisena ja alueellisena vaikuttajana sekä kansallisesti että kansainvälisesti. Marttajärjestö tuottaa laadukkaita ja ajankohtaisia neuvontapalveluja ja tuotteita.

Järjestö rakentuu paikallisista yhdistyksistä, alueellisista piireistä ja valtakunnallisesta keskusliitosta. Marttayhdistykset kuuluvat piireihin, jotka vastaavat alueellisesta Marttatoiminnasta. Marttapiirejä on 16, ja niiden keskuspaikkoina ovat maakuntien suurimmat kaupungit. Marttajärjestön valtakunnallinen keskusjärjestö on Helsingissä kotipaikkaansa pitävä Marttaliitto ry. (Marttaliitto i.a.)

Marttajärjestön arvoihin ja toimintaperiaatteisiin kuuluvat ihmisten erilaisuuden hyväksyminen, kulttuurin ja hyvien ihmissuhteiden vaaliminen, sosiaalisen vastuun kantaminen, taitojen vaaliminen selvitä arjesta rajallisin resurssein, kädentaitojen, säästäväisyyden ja kestävän kehityksen arvostaminen. Marttajärjestöjen toimintamalli on yhdessä tekemistä ja oppimista sekä ihmisen voimavaroihin uskomista ja haluun kehittyä tiedollisesti ja taidollisesti. (Marttaliitto i.a.)

4 ATERIOINTI TUKEMASSA SELVIYTYMISTÄ

4.1 Perustarpeet

Laakso ja Pohjanvirta kuvaavat teoksessaan humanistisen psykologian edustajana tunnetun Abraham Maslow'n teoriaa, jonka mukaan inhimilliset tarpeet muodostavat hierarkian, sillä ne pyritään tyydyttämään järjestyksessä alimmasta ylimpiin. Hän kehitti biologisen ja psykologisen tarpeiden motivaatiohierarkian. Alimpana siinä ovat elämän kannalta perustavaa laatua olevat fysiologiset ja turvallisuuden tarpeet. Seuraavaksi tulevat sosiaalisessa kanssakäymisessä keskeiset yhteenkuuluvuuden tarpeet. Ylimpänä hierarkiassa ovat arvostuksen ja itsensä toteuttamisen tarpeet, joiden merkitys kasvaa sitä mukaan kuin alempana olevien tarpeiden tyydytys on turvattu. (Laakso & Pohjanvirta 1988, 77.)

Jos perustarpeita ei pystytä tyydyttämään säännöllisesti, voi syntyä ongelmia, jotka hankaloittavat ylempien persoonallisten tarpeiden tyydyttämistä ja kehittymistä. Tämän ajattelumallin mukaan ihminen pyrkii jatkuvasti toteuttamaan itseänsä. Persoonallisten tarpeiden tyydyttäminen ja itsensä toteuttaminen ovat itsetunnon kannalta keskeisiä. (Laakso & Pohjanvirta 1988, 77.)

Voimaantuminen on yhteydessä moniin tarvehierarkian eri tasojen tarpeisiin. Voimaantumisprosessiin sisältyvät eri muodoissa esimerkiksi turvallisuuden tarve, tarve tulla hyväksytyksi, mahdollisuus vaikuttaa itseä koskeviin päätöksiin, arvostuksen tarve, itsensä toteuttamisen tarve sekä tarve hallita uutta tietoa ja kehittyä. (Siitonen 1999, 128.)

Kokkikerhomme tarkoitus oli antaa ihmisille mahdollisuuksia vastata tarvehierarkian alimpien ja ylimpien hierarkioiden tarpeisiin. Ajatuksena oli, että kun vastataan alimpien hierarkioiden tarpeisiin, ylimpienkin hierarkioiden tarpeiden täyttyminen mahdollistuu voimaantumisen ja koherenssin tunteen kehittymisen kautta.

4.2 Sosiaalinen tuki

Sosiaalinen tuki vahvistaa itsetuntoa, stressinhallintaa, tunne-elämän hallintaa ja psyykkistä hyvinvointia. Sosiaalisessa tuessa on kyse siitä, millaisia suhteita ihminen luo ympäröivään yhteiskuntaan ja yhteisöihin.

Sosiaalinen tuki on yhteisöjen yksilöille ja ryhmille tarjoamaa apua, joka auttaa ihmisiä selviytymään erilaisista elämän kriisitilanteista. Sosiaalinen tuki sisältää emotionaalisen, tiedollisen ja aineellisen tuen sekä palvelut. Sosiaalisen tuen saatavuus ei ole yksin riippuvainen yksilön halusta kuulua yhteisöön, vaan myös yhteisön mahdollisuuksista tarjota apua. (Kumpusalo 1991, 13.)

Ihmiset ovat monien ryhmien jäseniä, joita voidaan kutsua sosiaalisiksi verkostoiksi. Kaikki sosiaaliset verkostot, joihin tunnemme kuuluvamme ja joiden jäseniä tapaamme, muodostavat perustan sosiaaliselle tuelle, jota pidetään tärkeänä elämänhallintakyvyn ja terveyden kannalta. Koettu sosiaalinen tuki vaihtelee. Ojala & Uutela määrittelevät sosiaalisen tuen kuuteen eri osatekijään (Ojala & Uutela, 1993, 59–60.)

1. Tunnetuki
2. Yhdessäolo
3. Instrumentaalinen tuki
4. Tiedollinen tuki
5. Toimiminen vertailun kohteena
6. Statustuki

Tunnetuki on arvostusta, yhteenkuuluvuutta ja myötätuntoa, joiden lähteitä ovat läheiset ihmissuhteet Ojalan ja Uutelan mukaan (Ojala & Uutela 1993, 60). Puolakan mukaan tunnepitoinen tuki on toisen kuuntelemista, huolenpitoa sekä kunnioittamista ja arvostamista. Tarpeemme ovat samanlaisia: jokainen yhteisön jäsen haluaa, että häntä kuunnellaan ja että häntä arvostetaan sekä työntekijänä että ihmisenä. Yksinkertainen tapa antaa tunnepitoista tukea on huomata toinen ihminen. Tunnepitoisen tuen antaminen ei edellytä ystävyyttä. (Puolakka 2005, 43.)

Tunnetuen on todettu pienentävän räsitusta, joka ihmiseen kohdistuu erilaisten elämään liittyvien vaatimusten takia. Tunnetukea ovat arvostus ja myötätunto sekä yhteenkuuluvuuden tunne, jonka lähteinä ovat läheiset ihmissuhteet kuten perhe, ystävät, sukulaiset ja työtoverit. (Ojala & Uutela Antti 1993, 60.)

Yhdessäolo perustuu myönteiseen vuorovaikutukseen vapaa-ajan yhteisöissä, ystävien ja perheen jäsenten kanssa. Instrumentaalinen tuki voi olla aineellista ja ajallista apua. Se edistää välitöntä elämänhallintaa tai auttaa saavuttamaan tavoitteita. Läheiset ihmiset, asiantuntijat ja viranomaiset ovat instrumentaalisen tuen tärkeitä lähteitä. Tiedollista tukea ovat neuvot ja opetus, joita saadaan asiantuntijoilta ja läheisiltä ihmisiltä. Läheiset ihmiset ovat tärkeitä vertaillen omia ominaisuuksia. Statustukea saadaan sosiaalisissa verkostoissa muodostuneiden roolien kautta. (Ojala & Uutela 1993, 60.)

Ihmiset ovat tavallisesti jäseniä monissa ryhmissä, joita kutsutaan myös sosiaalisiksi verkostoiksi. Kaikki sosiaaliset verkostot, joihin tunnemme kuuluvamme ja joiden jäseniä tapaamme, muodostavat perustan niin sanotulle sosiaaliselle tuelle, jota pidetään tärkeänä elämänhallintakyvyn ja terveyden kannalta. Koettu sosiaalinen tuki vaihtelee tilanteesta toiseen. (Ojala & Uutela 1993, 59.)

Sosiaalisen tuen vaikutuksia on kuvattu kahdella erilaisella mallilla. Niin sanotun päävaikutusmallin mukaan sosiaalinen tuki vähentää tasaisesti stressin aiheuttamaa räsitusta, mutta mitä enemmän stressiä esiintyy, sitä suuremmaksi muodostuu myös räsitus. Toinen selitystapa on niin kutsuttu suojavaikutusmalli, jonka mukaan sosiaalinen tuki suojaa räsituksen lisääntymiseltä. Suojavaikutuksella tarkoitetaan sitä, ettei stressin määrän lisääntyminen lisää räsitusta, jos sosiaalista tukea esiintyy. (Ojala & Uutela 1993, 60.)

Sosiaalisella tuella on sekä suoria vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin että epäsuoria vaikutuksia kriisitilanteista selviytymiseen. Tuen oikea ajoitus on sen vaikuttavuuden ja tehokkuuden edellytys. Tuen pitäisi olla saatavilla silloin, kun asianomaisen omat voimavarat ovat äärimmilleen käytössä ja ulkopuolista tukea todella tarvitaan. Ennenaikainen tuki vähentää yksilön omatoimisuutta ja lisää passiivisuutta ja riippu-

vuotta tuen antajiin. Kun tukea ei ole saatavilla tarvittaessa, ongelmilla on taipumus monimutkaistua ja tuen tarve muuttua laaja-alaiseksi. (Kumpusalo 1991, 17.)

Sirpa Puolakka luokittelee sosiaalisen tuen muodot myönteiseen ja rakentavaan palauteeseen, jaettuun tietämykseen ja vastuuseen, konkreettiseen apuun, tunnepitoiseen tukeen ja huumoriin. Puolakka kuvaa sosiaalista tukea yhteisöstä saatavilla olevaan käytännölliseen ja henkiseen apuun, tukeen ja arvostukseen. (Puolakka 2005, 41.)

TAULUKKO 1. Sosiaalisen tuen muodot

Sosiaalisen tuen muoto	Ilmenee esimerkiksi
Myönteinen palaute	kiittäminen, kehuminen, tunnustuksen antaminen
Rakentava palaute	auttaminen toista huomaamaan työnsä epäkohdat sillä tavalla, että kritiikistä on toiselle hyötyä
Jaettu tietämys ja vastuu	tiedon ja osaamisen jakaminen, neuvominen ja ohjaaminen
Konkreettinen apu	auttaminen siten, että tekee jonkin tehtävän toisen puolesta
Tunnepitoinen tuki	toisen kuunteleminen, rohkaiseminen ja lohduttaminen, luottamuksen ja arvostuksen osoittaminen
Huumori	yhteiset vitsit, tilannekomiikka

4.3 Vertaistuki ryhmässä

Vertaistuki on tukitoimintaa kahden ihmisen tai ryhmän sisällä, jotka jakavat samankaltaisen kokemuksen tai elämänvaiheen. Se perustuu tasa-arvoisuuteen, vastavuoroisuuteen, kohtaamiseen, kokemuksellisuuteen, tukeen, välittämiseen ja asioiden yhdes-

sä jakamiseen. Siinä auttajan ja autettavan rooli vaihtuu myös toisinpäin. (Mauro 2001, 103.)

Kokkikerholaiset eivät tunteneet toisiaan kovin syvällisesti etukäteen vaan tutustuivat paremmin ryhmässä. Ruokaa laitettiin toinen toistaan tukien ja siinä ohessa ryhmäläiset keskustelivat myös omista asioista. Ryhmäläiset saivat yksilöllistä tilaa itselleen. Ryhmäläisten subjektiivisuus vahvistui vähitellen. Toisten kannustus, rohkaisu ja empatia saivat heidät irtautumaan eristäytymisen tunteistaan. Vertaistuki kasvoi asteittain kokkikerhon aikana ryhmäläisten itseohjautuvuuden ja ryhmän kiinteyden lisääntyessä. Ryhmäläiset saivat uusia näkökulmia elämäänsä.

Vertaistuki perustuu vapaaehtoisuuteen ja vastavuoroiseen kokemusten vaihtoon. Se on tukemista samassa elämäntilanteessa tai samanlaisten ongelmien parissa kamppailevien kesken. Tutkimukset osoittavat vertaistuen merkittävyyden ihmisen jaksamiselle ja elämänhallinnalle. Vertaistukea ei voi mikään ammattiapu korvata. Kokemuksellisuudelle perustuvassa vertaistoiminnassa ihminen toimii subjektina. Vertaistuen tehtävänä on työstää kokemusta voimavaraksi, aktivoida toimintakykyä, löytää omia resursseja sekä luovia ratkaisuja eteenpäin pääsemiseksi. Vertaisryhmä antaa mahdollisuuden uudelleen suuntautumiseen sekä tulevaisuuteen orientoitumiseen. (Tukiasema i.a.)

Voimaantuminen on yksi keskeisempiä asioita ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Vertaistuki toimii parhaimmillaan voimaannuttavasti, siinä ympäristö voi mahdollistaa voimaantumista, vaikka toista ei voi voimaannuttaa. Vertaistukea antava toimintaympäristö on voimaannuttava, koska siinä ilmapiiri on turvallinen ja luottamuksellinen. (Immonen 2005, 27.)

Voimaantumisessa ihminen itse on muutoksen toteuttaja. Vertaistuki voi auttaa häntä oman elämänsä ohjaajaksi. Vertaistuellla kohennetaan ihmisen itsetuntoa ja tuetaan voimaantumisprosessia. Huumoria käytetään positiivisesti voimaantumisessa. Kun ihminen on saavuttanut sisäisen voimantunteen, hän on myönteinen ja positiivinen. Hänellä on myös halu yrittää onnistua ja auttaa toista voimaan paremmin. Voimaantumisen tunne voi vaihdella. Siksi onkin huomioitava ryhmässä, ihmisestä itsestään

lähtevän voimaantumisen mahdollisuus. Vertaistukea antavassa ryhmässä, ryhmän toimintaa arvioidaan yhdessä. Epäonnistuminen on sallittua ja oikeudenmukaisuus käy käsi kädessä avoimuuden kanssa. Näin tuetaan ryhmän jäsenten voimaantumista. (Immonen 2005, 27–28.)

Tärkeimpiä tekijöitä kokkikerhon aikana oli ruuanlaittamisen lisäksi ruuan nauttiminen yhdessä toisten kanssa. Yhteinen hiljentyminen ja ruokarukous ennen ruokailua olivat ryhmälle merkityksellisiä. Merkityksellisyys näkyi tilanteeseen rauhoittumisessa ja hiljentymisessä.

4.4 Ruuan ja aterioinnin sosiaalinen merkitys

Ruokakulttuuria tutkineen kansantieteilijä Matti Räsäsen määritelmän mukaan ruokakulttuuri on se osa inhimillisestä kulttuurikokonaisuudesta, jossa tavat säätelevät ravinnon hankkimista, valmistamista ja nauttimista. Ruokakulttuuri on oman aikansa kulttuurin ja sen ylläpitäjien peili. Valitsemiensa ruokalajien perusteella ihminen voi osoittaa kuuluvansa johonkin ryhmään tai haluavansa erottautua siitä. (Sillanpää 1999, 8.)

Ruuanvalmistus yhdistää monia syömisen ulottuvuuksia. Ruuan tehtävä sosiaalisten suhteiden rakentamisessa kiteytyy ruokaan liittyvässä vaihdossa ja vastavuoroisuudessa. Itse valmistettu ateria on lahja syöjille toisin kuin ravintolassa nautittu ateria, joka on pikemminkin hyödyke. Olennainen osa ruuanvalmistuksen lahjaa on sen nauttiminen – jakaminen – muiden kanssa. (Mäkelä 2002, 30.)

Ravitsemuksellisesti yhteisesti syödyillä ja valmistetuilla aterioilla ei ole erityistä arvoa, mutta sosiaalisten suhteiden kannalta yhdessä syödyt ateriat eivät vain ravitse kehoa vaan ylläpitävät ja luovat perheen ja yhteisön kokonaisuutta. (Mäkelä 2002, 211.)

Yksi tärkeä ruokaan liittyvä arvo suomalaisittain on ollut ruuan kunnioittaminen. Ruuan kunnioittaminen liittyy osittain sen puutteeseen. Ruokaan suhtautuminen on yleensä ollut harrasta ja ruokailuun on kuulunut sen siunaaminen ja siitä kiittäminen.

(Knuuttila, Pöysä, Saarinen 2004, 35.) Hyvät ruokailutavat ja tottumukset kuuluvat seurustelutaidon tärkeimpiin perusedellytyksiin (Sillanpää 1999, 103).

4.5 Perustarpeiden tyydytys ja sosiaalinen tuki kokkikerhossa

Kaikilla osallistujilla on olemassa koti ja mahdollisuudet laittaa ruokaa myös kotona. Sen sijaan osallistujien motivaatio ruuanlaittoon kotona oli ollut ajoittain alhainen. Havaitsimme osallistujien käytöksestä ja heidän antamastaan palautteesta, että olimme pystyneet luomaan kokkikerhoon turvallisen ilmapiirin. He saivat vaikuttaa ryhmässä tehtyihin päätöksiin, kokivat tulleen hyväksytyiksi ja arvostetuiksi. Itsensä toteuttamisen tarve täyttyi ruuanlaiton osalta, ihmiset uskalsivat ylittää omia rajojansa ruuanlaittajina ja heidän taitonsa kehittyivät.

Osallistujat eivät tunteneet toisiaan etukäteen kovin hyvin, ja he olivat yllättyneitä yhdessäolon ja yhdessä tekemisen mukavuudesta ja mielekkyydestä. Vaikka ryhmäläiset eivät varsinaisesti olleet ystäviä keskenään, he kokivat ryhmässä yhteenkuuluvuutta ja saivat tunnetukea toisiltaan ja meiltä ohjaajilta. Tunnetuki ilmeni välittämisenä ja arvostuksena ryhmäläisiä kohtaan. Yhteenkuuluvuutta ryhmään loi vastavuoroinen sitoutuminen, huumori ja yhteinen kiinnostus ruuanlaittoon.

Myönteinen palaute kannusti ihmisiä ruuanlaitossa ja konkreettisissa elämäntilanteissa kokkikerhon aikana. Tietotukea jaoimme koko ryhmän kesken ruuanlaiton tekemisen yhteydessä. Tietotukea osallistujille antoi myös Marttaliitto talousluennollaan. Ryhmäläiset antoivat toisillensa rakentavaa palautetta tilanteissa, jossa sitä tarvittiin.

Kokkikerho tarjosi instrumentaalista tukea aineellisesti ja ajallisesti. Osallistujille ryhmä oli ilmainen. Ryhmäkerroilla annoimme heille aikaamme ja olimme läsnä ryhmäläisille. Ohjaajilta osallistujat saivat statustukea ohjaus- ja asiantuntijaroolien kautta ryhmässä.

5 KOKKIKERHON SUUNNITTELU JA KEHITTÄMISMENETELMÄT

5.1 Kokkikerhon ensiaskeleet

Aloitimme yhteistyömme opinnäytetyöparina syyskuussa 2009. Opinnäytetyön aihe haki ensimmäiset kuukaudet muotoaan. Aluksi suunnittelimme unelmapajan perustamista Hervantaan osaksi Hervannan seurakunnan diakoniatyön asiakastyötä. Unelmapajassa olisi ollut tarkoitus auttaa ihmisiä löytämään omia kykyjä ja vahvuuksia laajemmin ja ruuanlaiton oli tarkoitus olla osana unelmapajan toimintaa. Hyvin pian teimme kuitenkin selkeän rajauksen siinä, että päätimme keskittyä ruuanlaittoon ja perustaa kokkikerhon. Unelmapajan perustaminen olisi näin lyhyessä aikataulussa ollut mahdotonta toteuttaa.

Kokkikerhon perustamista tuki myös se, että diakoniatyöntekijät saivat lokakuussa eräältä asiakkaaltaan toiveen ruuanlaittokurssin järjestämisestä Hervannassa. Hervannan seurakunta on aikaisemmin tehnyt Hervannan Marttojen kanssa yhteistyötä ruuanlaittokurssin muodossa, mutta yhteistyö tältä osin on lopetettu jo useita vuosia sitten. Toteuttamalla kokkikerhon toivoimme voivamme tukea ryhmäläisten arjenhallintataitoja, järjestämällä mahdollisuuden opetella laittamaan maukasta kotiruokaa. Ruuanlaiton lisäksi toivoimme ryhmäläisten saavan toisiltaan vertaistukea ja mahdollisuuksia löytää omia voimavarojaan.

Opinnäytetyön varsinainen tekeminen alkoi marraskuussa 2009 teoriataustan hahmotelulla. Kävimme neuvotteluja myös yhteistyökumppaneiden kanssa, Virpi Hervannan seurakunnassa ja Anne sähköpostitse ja puhelimitse Sinividan kanssa. Ensimmäinen kokkikerhon sisällön suunnittelukerta oli Hervannan kirkolla 29.12.2009. Silloin mukana olivat Virpi ja Anne sekä kokkikerhoa ehdottanut ja alustavasti apuohjaajaksi lupautunut Jyrki. Apuohjaaja oli kuitenkin kokkikerhon alkaessa estynyt tulemaan ryhmään mukaan.

Ensimmäinen yhteistyöpalaveri pidettiin Sinividalla tammikuussa 2010. Sovimme Sinividan kanssa etsivämme ryhmän jäseniä yhdessä. Myöhemmin ilmeni, että mahdollisia ryhmänjäseniä löytyy helposti Sinividan asiakkaista ja diakoniatyön asiakkaista. Sovimme myös alustavista kokkikerhon käytännöistä. Kokoontumiskerroiksi sovimme seitsemän kertaa, joista yksi oli suunnittelukerta ja kokoontumispaikaksi valitsimme Sinividan tilat.

Keskusteluissa seurakunnassa keittiön emännän kanssa ilmeni, että seurakunnan keittiö on varattu keskiviikkoisin, johon olimme kokkikerhoa suunnitelleet. Kävimme tutustumassa Sinividan kokoontumistiloihin ja keittiöön 22.1. ja silloin päätimme, että kokkikerho kokoontuu Sinividan tiloissa eikä Hervannan seurakunnan tiloissa.

Päätimme myös, että kokkikerhoon ovat tervetulleita sekä miehet että naiset. Osallistujat ilmoittautuivat mainoksen perusteella ja työntekijöiden kutsumana. Sinividan työntekijät mainostivat kokkikerhoa S-asunnoilla ja Virpi Hervannan kirkolla. Koska olimme ottamassa ryhmään enintään 8 osallistujaa, huomasimme pian, että ryhmä täyttyy todella nopeasti. Tässä vaiheessa luovuimme laajemmasta mainostuksesta ja mahdollisista muista yhteiskumppaneista.

Ensimmäinen yhteistyöpalaveri pidettiin Sinividassa tammikuussa. Helmikuussa kävimme tapaamassa Kalevan seurakunnan kokkikerhon ohjaajaa Nils Rosvallia Kalevan kirkolla saadaksemme käytännön ohjeita ja neuvoja kokkikerhon toteuttamiseen. Kalevan kirkon kokkikerho on kokoontunut jo vuosia. Toteuttamistapamme erosivat toisistaan, mutta oli hyödyllistä kuulla heidän kokemuksiaan kokkikerhosta.

Tavoitteenamme oli suunnitella ryhmän toimintasisältö ryhmäläisten toiveita, tarpeita ja odotuksia kuunnellen. Kutsuimme ryhmään ilmoittautuneet helmikuussa 2010 suunnittelemaan alkavan kokkikerhon yhteisiä pelisääntöjä ja ruokalistaa. Osallistujien yksilöhaastatteluista jouduimme luopumaan aikataulun tiukkuuden vuoksi. Kerroimme osallistujille, että kokkikerho kokoontuisi keväällä 2010 kuusi kertaa. Maaliskuussa kokoonnuimme neljä kertaa ja huhtikuussa kaksi kertaa.

Olimme miettinyt kokkikerhon pelisääntöjä alustavasti keskenämme ja Sinividan työntekijöiden kanssa, mutta lähes kaikki pelisäännöt nousivat ryhmäläisten esittämänä suunnittelutapaamisessa ilman meidän johdatteluamme asiaan.

Kokkikerhon pelisäännöiksi muotoutuivat:

- kokoontuminen kerran viikossa noin klo 14–17
- sitoutuminen ryhmään
- luottamuksellisuus
- jokainen on ilmoitusvelvollinen, jos ei pääse paikalle
- päihteettömyys
- ruuanlaittohygieniat: käsien pesu, suojakäsineiden, esiliinan ja päähi-
neen käyttäminen.
- yksi ryhmäläisistä lähtee joka kerta meidän kanssa mukaan kaup-
paan.

Ehdotimme osallistujille ruokailua edeltävää hiljentymishetkeä. Ryhmäläiset suhtautuivat hartaushetkiin myönteisesti, tarkistimme jokaisen mielipiteen erikseen. Kokkikerho oli osallistujille maksuton, koska kyseessä oli opinnäytetyön tekeminen ja Hervannan seurakunnan ja Sinividan toiminnan kehittäminen. Virpi oli neuvotellut työpaikallaan Hervannan seurakunnassa kokkikerhon budjetista.

5.2 Kokkikerhon jäsenet

Kokkikerhoon osallistui säännöllisesti yksi mies ja neljä naista, jotka olivat iältään 26–54-vuotiaita. Turvataksemme kokkikerholaisten anonyymisuuden opinnäytetyötämme varten pyysimme ryhmäläisiä keksimään itsellensä peitenimet. Kokkikerhossa olivat mukana Mauku, Miia, Sofia, Ville, Make ja Caro sekä yhden ryhmäläisen 1-vuotias poika. Yksi ryhmään ilmoittautuneista joutui perumaan ryhmään osallistumisen ja Make osallistui ryhmään vain yhden kerran. Caro oli paikalla kolme kertaa, Miia oli poissa yhden kerran. Kaikilla kerroilla paikalla olivat Mauku, Sofia ja Ville.

Kaikki ryhmän jäsenet tarvitsivat arkeensa lisää rytmiä ja sisältöä. Kokkikerhon jäseniksi olivat ilmoittautuneet ne, jotka olivat kiinnostuneita vahvistamaan ruuanlaittotaitojaan yhdessä toisten kanssa.

Kehittämismenetelminä hankkeessamme olivat osallistuva havainnointi, hankepäiväkirjan kirjoittaminen, itsearviointi ja palautekysely ryhmäläisille. Ryhmäläisten palautteista kerromme yksityiskohtaisemmin ryhmän ohjauksen arvioinnin yhteydessä. Samassa yhteydessä kerromme myös ohjausryhmän tuesta kokkikerhon havainnointiprosessissa ja ryhmän ohjauksessa.

5.3 Osallistuva havainnointi

Osallistuva havainnointi on aineiston keruutapa, jossa tutkija tavalla tai toisella osallistuu tutkimansa yhteisön toimintaan. Tutkijan havaintojen ja vuorovaikutuksen kautta hän pyrkii ymmärtämään esimerkiksi tutkittavien tapaa ajatella, heidän kulttuuriaan, maailmankuvaa, arvoja ja perinteitä. (Eskola & Suoranta 1998, 98–99.)

Osallistuvaa havainnointia voidaan tehdä siten että, tutkija on enemmän tutkijan roolissa, havainnoija osallistujana tai tutkija on toimijan roolissa, osallistuja havainnoijana. Me olimme kehittämishankkeessamme osallistuja havainnoijan roolissa, kuten tutkijat monissa toimintatutkimuksissa. Kuvasimme havainnointiamme hankepäiväkirjaan. Hankepäiväkirjasta löytyy kunkin kokkikerhon toiminnan kulku, yksittäisten ihmisten toiminta ja sanomiset sekä havaintoja ryhmän toimimisesta ja ryhmän ohjauksesta. Lisäksi kuvaamme jokaisen kokkikerhokerran yleistä tunnelmaa ryhmässä. (Metsämuuronen 2008, 43.)

Eskola & Suoranta jatkavat, että jokapäiväisestä normaalin arkielämän tarkkailusta osallistuva havainnointi poikkeaa. Osallistuja havainnoija toimii itselleen oudossa yhteisössä, jossa hänellä ei ole asemaa tai uraa. Osallistuvaa havainnointia on tehty myös tutussa ryhmässä. Tutkija kerää havainnot ja keräämänsä tiedot systemaattisesti. Meille ryhmä tietenkin tuli kokkikerhon aikana tutuksi. (Eskola & Suoranta 1998, 100.)

Havainnoitsijan toiminta havainnointitilanteessa voidaan jakaa kahteen tyyppiin. Tutkija voi antaa tutkimustilanteen ohjata kiinteästi havaintojaan ja kysymyksiään, mennä tilanteen mukana. Tutkija voi myös noudattaa tarkasti ja systemaattisesti etukäteen laadittua havainnointisuunnitelmaa. Tässä opinnäytetyössä tutkimustilanne ohjasi vapaasti havainnointia. Havaintojen tekemistä helpotti kokkikerhossa ollut selkeä rakenne. Rakenteeseen kuului kuulumiskierros, valittavien ruokalajien valinta, ruuanlaitto ja syömisen yhteydessä käyty keskustelu sekä lopuksi yhteinen kokkikerhon päättäminen loppusiivouksineen kullakin kerralla. (Eskola & Suoranta 1998, 103.)

Osallistuva havainnointi on subjektiivista toimintaa. Se voi olla hyvin valikoivaa: ennakko-odotukset suuntaavat havainnointia muiden asioiden jäädessä huomaamatta. Havaintoja tehdään tunnetuista, käsitteellisistä asioista. Havainnoitsija vaikuttaa itse havainnoitavaan ilmiöön ja sen toimintaan havainnoinnin aikana. Havainnoitsija käsittelee tietoa valikoivasti ja kaikkea hän ei ehkä edes huomaa. Havainnoija liittää aikaisemman elämäkokemuksensa perusteella ihmisiin erilaisia ominaisuuksia ja piirteitä: hän päättelee esimerkiksi jostain tietystä käyttäytymismuodosta henkilön persoonallisuutta. Havainnoijan mieliala ja aktiiviataso vaikuttavat myös havainnoinnin tulokseen. Tärkeää on myös muistaa, että tutkija pitää erillään havainnot ja omat tulkintansa näistä havainnoista (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 206; Eskola & Suoranta 1998, 103.)

Itse kokkikerhotoiminnan kuvauksessa kirjasimme hankepäiväkirjaan kaikkea kokkikerhossa tapahtunutta ja osallistujien kommentteja. Lisäksi havainnointiamme ohjasivat hankeemme taustalla käytetyt teoriat. Kiinnitimme huomiota voimaantumisen ja koherenssin tunteen kehittymiseen itse kullakin kokkikerholaisella. Teoriat ohjasivat havainnointia siitä, kuinka ihmiset suhtautuivat vastuun ottamiseen, aktiivisuuteen, toisiin ryhmäläisiin ja ryhmän ohjaukseen. Lisäksi kuvasimme kokkikerhossa havaittua tunnelmaa, jolla oli myös merkitystä kun tulkitsimme voimaantumisen ja koherenssin kehitystä. Lisäksi havainnoimme, kuinka ihmiset suhtautuivat ryhmän ohjaukseen.

Havainnoinnin suurin etu on, että sen avulla voidaan saada välitöntä, suoraa tietoa yksilöiden, ryhmien ja organisaatioiden toiminnasta ja käyttäytymisestä. Sen avulla tut-

kija voi havainnoida tutkittavia luonnollisessa ympäristössä. Tässä mielessä voidaan-kin sanoa, että se on todellisen elämän ja maailman tutkimista; se välttää keinotekoisuuden, joka on monien muiden menetelmien rasitteena. Havainnointi on erinomainen menetelmä muun muassa vuorovaikutuksen tutkimisessa ja silloin kun tilanteet ovat vaikeasti ennakoitavia ja nopeasti muuttuvia. (Hirsjärvi ym. 2004, 202.)

Havaintomenetelmiä on kritisoitu eniten siitä, että havainnoija saattaa häiritä tilannetta, jopa suorastaan muuttaa tilanteen kulkua. Haittana pidetään myös sitä, että havainnoija saattaa sitoutua emotionaalisesti tutkittavaan ryhmään. Tästä syystä tutkimuksen objektiivisuus kärsii. Joissakin havainnoinnin tilanteissa voi olla vaikea tallentaa tietoa välittömästi, jolloin tutkijan täytyy vain luottaa muistiinsa ja kirjata havainnot myöhemmin. (Hirsjärvi ym. 2004, 202–203.)

Kirjoitimme hankepäiväkirjaa kunkin kokkikerhokerran jälkeen. Helpottavaa oli se, että lähes jokaisella kerralla havainnoijia oli kaksi, joten pystyimme yhdistämään molempien tekemät havainnot. Hankepäiväkirjaa ei ollut mahdollista kirjoittaa kokkikerhon aikana, koska meillä oli oma ohjaajan roolimme kokkikerhossa. Kirjaaminen kokkikerhon aikana olisi myös rikkonut tunnelman.

Havainnoinnin toteuttaminen vie aikaa. Tämä on menetelmän rajoitus. Opiskelija ei voi käyttää pitkiä ajanjaksoja aineiston keruuseen. Jos havainnointia etukäteen tarkasti suunnitellaan ja strukturoidaan, voi ajan tarve vähetä, mutta aikaa kuluu vastaavasti lomakkeiden ja listojen suunnitteluun. Havainnointiin liittyy myös eräitä eettisiä ongelmia, esimerkiksi se, kuinka paljon tutkittaville kerrotaan havainnoinnin tarkoista kohteista. (Hirsjärvi ym. 2004, 203.)

Kokkikerho kesti kullakin kerralla noin kolme tuntia. Tämä on suhteellisen pitkä aika havaintojen tekemiseen. Pitempi aika olisi vaatinut suunnittelua siitä, miten hankepäiväkirjaa olisi kirjoitettu kokkikerhon aikana. Vaikka kerroimme tekevämme kokkikerhosta opinnäytetyötä, emme osanneet tyhjentävästi kertoa kokkikerhon alkuvaiheessa, mitä kaikkea havainnoimme osallistujista. Kirjasimme kokkikerhossa tapahtuneet todelliset tapahtumat ja ryhmäläisten käytöksen toisiaan kohtaan. Yksityiskohtainen luettelointi havainnoitavista asioista etukäteen olisi todennäköisesti luonut jännitystä ja paineita ihmisille. Ylimalkainen kuvaus havainnoinnista jätti kokkikerholaisil-

le vapauden olla oma itsensä, siinä määrin kuin ryhmässä mukana oleminen sen itsekullekin teki mahdolliseksi.

5.4 Hankepäiväkirja

Arviointi on osa hanketta, jota toteutetaan koko hankkeen ajan ja joka johtaa oppimiseen. Oppiminen kehittää omaa toimintaa ja auttaa hankkeen päätyttyä käyttämään opittua työmuotoa myös hankkeen ulkopuolella. Usein arviointi tapahtuu tiedostamatta hankkeen edetessä, jolloin tehdyille johtopäätöksille ei useinkaan löydy tietoisia perusteluja. (Viirikorpi 2000, 39.)

Tietoinen itsearviointi on riittävä arvioinnin muoto, sitä on helppo hyödyntää ja oppiminen on välitöntä. Itsearvioinnin vaarana voi olla sokeutuminen omalle työlleen, jolloin objektiivinen näkökulma puuttuu. Tällöin tavoitteiden toteutumisen saavuttamiseksi on hyvä käyttää ulkopuolista arvioijaa. Ulkopuolelta tulevaa arvioita on käytettävä harkiten ja kohdennetusti. (Viirikorpi 2000, 38–39.)

Hankkeen itsearvioinnissa käytimme apuna hankepäiväkirjaa. Päiväkirjaan kirjoitimme jokaisen ryhmätapaamisen jälkeen ryhmän aikana tekemiämme havaintoja, ajatuksia ja tunteita sekä huomioita ryhmän toimivuudesta.

Viirikorpi toteaa, että hankkeissa käytetty arviointi hoidetaan usein heikosti. Syynä on useimmiten liika kiire, puutteelliset taidot tai se, että arvioinnista ei koeta olevan hyötyä. Arviointia ei rakenneta tavoitteellisesti osaksi projektin toimintaa. Hyvistä aikomuksista huolimatta havaintojen ja tapahtumien dokumentointi on riittämätöntä. (Viirikorpi 2000, 40.)

Me tiedostimme hankepäiväkirjan olevan tärkeä ja oleellinen työväline uudistaessamme kokkikerhoa ryhmätyötapana ja luodessamme yhteistyötä Hervannan seurakunnan ja Sinividan välille. Opinnäytetyössämme hankepäiväkirjaa on käytetty havaintojemme lisäksi taustana teorian ja käytännön peilaamiselle kokkikerhon toteutusta kuvaavissa osioissa.

6 KOKKIKERHON TOTEUTUS VOIMAANTUMISEN NÄKÖKULMASTA

6.1 Voimaantumisen-käsitteen kuvaus

Voimaantuminen eli empowerment-käsite on saanut suomen kielessä monta suomen-nosta. Empowerment on käännetty suomenkieleen voimavaraistumisena, voimaantu-misena, valtauttamisena ja valtautumisena. (Kuronen, Granfelt, Nyqvist & Petrelius 2004, 277.)

Empowerment-käsite on peräisin 1960-luvun USA:sta. Lähtökohtana oli epäoikeu-denmukainen yhteiskunta ja sen aiheuttamat seurausvaikutukset. Voimaantuminen kuvaa prosessia, jossa yksilön tai ryhmän mahdollisuudet vaikuttaa omaan elämänti-lanteensa vahvistuu. (Lehtonen 2008, 44.)

Voimaa vailla olevan ihmisen tarpeentyydytys- ja reagointitavat ovat erilaisia kuin voimaantuneen ihmisen. Ihmisellä tulee olla valtaa itsensä ja elämän olosuhteittensa määrittelyyn. (Räsänen 2006, 75.)

Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä henkilökohtainen ja sosiaalinen pro-sessi eikä voimaa voi antaa toiselle. Voimaantuminen on yhteydessä ihmisen hyvin-vointiin. Voimaantuminen ei ole pysyvä tila. (Siitonen 1999, 5.)

Sisäisen voimantunteen saavuttamisessa vapaus ja itsenäisyyden kokeminen ovat pro-ssin alusta alkaen keskeisessä asemassa. Toimintaympäristöön tai yhteisöön liittyvät kokemukset ja näkemykset ovat tärkeitä sisäisen voimantunteen rakentumisen alkaes-sa, mutta erityisesti prosessin ylläpitämisessä ja vahvistumisessa. Sisäisen voimantun-teen kategoriat ovat: vapaus, vastuu, arvostus, luottamus, konteksti, ilmapiiri ja myön-teisyys. Ne ovat läheisesti toisiinsa kytkeytyneinä ja merkityssuhteessa keskenään. Ratkaisevat puutteet yhdessäkin kategoriassa voivat heikentää tai jopa estää sisäisen voimantunteen rakentumista tai ylläpitämistä. Ihanteellisessa tilanteessa kaikki sisäi-

sen voimantunteen kategoriat tukevat ihmisen voimavarojen kasvua. (Siitonen 1999, 61.)

Sisäinen voimantunne on omia voimavaroja ja vastuullista luovuutta vapauttavaa tunnetta. Sisäisen voimantunteen saavuttaneista heijastuu myönteisyys ja positiivinen laatus, joka on yhteydessä hyväksyvään ja luottamukselliseen ilmapiiriin ja arvostuksen kokemiseen. Ihmisellä on halu yrittää parhaansa ja ottaa vastuu myös yhteisön jäsenten hyvinvoinnista, käyttämällä rohkeasti ja luottavaisesti toimintavapauttansa. (Siitonen 1999, 61.)

Voimaantuminen näkyy parantuneena itsetuntona, kykynä asettaa ja saavuttaa ja saavuttaa päämääriä, oman elämän ja muutosprosessin hallinnan tunteena ja toiveikkautena tulevaisuutta kohtaan. (Voimaantumisen talo i.a.)

Voimavaralähtöisessä sosiaalityössä voimaantuminen liittyy yksilön ja sosiaalisen ympäristön väliseen suhteeseen (Rostila 2001, 41). Sosiaalityön tulisi muuttua kohti asiakaslähtöistä osallistuvaa ja osallistavaa toimintatapaa. Voimaannuttavaan sosiaalityöhön perustuva ryhmätyöskentelyn hyödyntää yleisiä ryhmätyöskentelyn periaatteita, kuten me käytimme omassa työssämme. (Palojärvi 2009, 23.)

6.2 Kokkikerhon toteutus voimaantumisen valossa

Seuraavaksi kuvaamme kokkikerhon käytännön toteutusta peilaten sitä voimaantumisen teoriaan. Päätimme yhdistää teorian ja käytännön tiiviisti, koska siten voimaantumisen kehittymistä voi seurata ryhmäkokoonumisissa.

6.2.1 Ryhmän suunnittelu yhdessä – I ryhmäkerta

Olimme kutsuneet kaikki kokkikerhoon ilmoittautuneet yhteiseen suunnittelutapaamiseen. Halusimme suunnitella kokkikerhon yhdessä osallistujien kanssa ja tälle ajatukselle saimme tukea myös Virkin ja Somermeren hankesuunnitelmaa koskevasta ai-

neistosta. Teos kertoo, että hankesuunnitelman tekijän on oltava sama henkilö kuin toteuttaja, jotta voidaan taata onnistunut hanke. Mikäli hankkeen toteuttamiseen osallistuu useampia henkilöitä, on tärkeää, että jokainen osallistuu myös suunnitteluun. Hanke ei onnistu, jos yksi ihminen tekee suunnitelman muiden osallistuessa vain sen toteutukseen. Tällöin toisten henkilöiden sitoutuminen hankkeeseen ei ole kokonaisvaltaista, sillä kukaan ei tahdo toteuttaa toisen ihmisen tekemää suunnitelmaa. (Virkki & Somermeri 1997, 33.)

Aluksi kerroimme osallistujille kokkikerhon taustoista. Ilmapiiri oli ensin hieman jännittynyt ja pyrimme keventämään sitä. Virpi sai aikaan tahatonta kevennystä kävelemällä päin lasiseinää lähtiessään sulkemaan olohuoneen ovia. Lasiseinään osuminen muodostui myöhemmin perinteeksi kokkikerhossa, lähes jokainen ryhmäläinen törmäsi lasiseinään kokkikerhokertojen aikana.

Ryhmän myönteisen ilmapiirin aikaansaamiseksi juttelimme ryhmäläisten kanssa leppoisasti sekä valitsimme tietoisesti istumapaikkamme. Anne istui osittain selin muuhun ryhmään ja eri pöydässä istuneen Villen viereen ja Virpi matalan pöydän ääreen lattialle muiden ryhmäläisten vierelle.

Tarjoilusta nauttiessamme Sofia esitti useita kysymyksiä meille:

”Ootteko te molemmat diakonissoja?”

Pitääkö ilmoittaa, jos on vaikka sairaana eikä pääse tulemaan?”

Tuleeko näitä kursseja lisää? Voiks niihin osallistua, vaikka nyt jo osallistuu?”

Vastailimme joihinkin kysymyksiin ja Virpi kertoi, että lisää vastauksia näihin kysymyksiin tulee tämän kokoontumiskerran aikana. Virpi ohjasi keskustelua eteenpäin ja aloitimme esittelykierroksen. Virpi laitto pöydälle erilaisia tavaroita. Jokainen vuorollaan otti valitsemansa tavarat, kertoi nimensä ja miksi valitsi kyseisen tavarat. Kerroimme kirjoittavamme opinnäytetyötämme varten hankepäiväkirjaa, missä käytämme ryhmäläisten kommentteja ja havaintojamme ryhmäläisistä. Pyysimme ryhmäläisiä

keksimään halutessaan itselleen peitenimet, joita voisimme sitten käyttää myös opinnäytetyössämme.

Esittelykierroksen jälkeen siirryimme laatimaan ruokalistaa kuudelle tapaamiskerralle. Ryhmäläiset olivat aktiivisia. Valitsemamme ruokalajit piti olla kaikkien ryhmäläisten hyväksymiä. Päätimme yhdessä, että ne, jotka tulevat ryhmään mukaan myöhemmin voivat vaikuttaa ruokalistaan ainoastaan allergioidensa osalta. Tiedossa olevat ruoka-aineallergiat huomioimme ruokalistoja laatiessa.

Seuraavaksi mietimme yhdessä kokkikerhon pelisääntöjä. Olimme miettineet niitä jo etukäteen, mutta annoimme ryhmäläisille mahdollisuuden vaikuttaa käytäntöjen laatimiseen. Ryhmäläisiltä nousi seuraavat ehdotukset säännöistä: kokkikerhoon sitoutuminen, ilmoitusvelvollisuus poissaolosta ja päihteettömyys. Me vahvistimme ennakotiedon siitä, että kokkikerho on kerran viikossa keskiviikkoisin klo 14–17 ja toivoimme kerholaisten sitoutuvan tähän ajankohtaan. Lisäksi puhuimme yhdessä ruuanlaittohygieniaan liittyvistä asioista. Sovimme yhdessä, että kaikki pesevät kätensä ennen ruuan laittoa sekä ruokaa laittaessamme käytämme esiliinaa, suojakäsineitä ja myssyjä. Anne painotti erityisesti luottamuksellisuutta: ryhmässä ilmenevistä henkilökohtaisista asioista emme kerro ryhmän ulkopuolisille. Lopuksi ehdotimme pienimuotoisen hartaushetken pitämistä ruuanlaiton lomassa. Sofia ehdotti ruokarukousta:

”Et vois sillai niinku rauhottua kun on paahtanu ruokaa kauheella vauhdilla. Ois se hyvä juttu, ihanaa vähän rauhoittuu ja alkaa sitte rauhassa nauttiin hyvästä ruuasta. Mulle sopii, se ois niinku sellanen ruokarukous.”

Kerroimme myös mahdollisesta yhteistyöstä Pirkanmaan Marttojen kanssa. Suunnitelimme Marttojen tulevan pitämään talousneuvontaa ja toivoimme luennoitsijan pääsevän paikalle silloin kun Virpi ei pääse kokkikerhoon ja Anne on yksin ohjaamassa kokkikerhoa. Jyrki kommentoi talousneuvontaa seuraavasti:

”Se kannattaa kyllä kuunnella se talousneuvonta, se on ihan hyvä ja siit on kyllä hyötyäkin.”

Kysyimme vielä ryhmäläisiltä ehdotuksia kokkikerhon nimeksi, mutta ryhmäläiset totesivat, että kokkikerho on oikein hyvä nimi, joten emme muuttaneet nimeä. Sovimme yhdessä myös siitä, että joka kerralla kaksi ryhmäläisistä lähtee ennen kokkikerhoa ohjaajien mukaan kauppaan. Ensimmäisellä kerralla kauppaan lupasi lähteä Sofia ja Jarppa. Suunnittelukerta päättyi innostuneen ja odottavan tunnelman vallitessa.

Kokkikerhossa me ohjaajat toimimme katalysaattorina, tukijana ja mahdollistajana, mutta oman voimaantumisen prosessissa osallistujat olivat itse keskeisessä roolissa, kuten Juhila teoksessaan toteaa. (Juhila 2006, 121–122.)

Rostila korostaa yksittäisen asiakkaan aktiivisuutta ja yksilöllisiä valintoja. Halusimme kokkikerhon osallistujien olevan mukana sisällön suunnittelussa alusta lähtien. Päämäärämme oli saada osallistujat aktiivisesti toteuttamaan kokkikerhoa. Näin kokkikerhosta tuli osallistujiensa näköinen. Osallistujat laativat itse ryhmän ilmapiiriin vaikuttavat pelisäännöt ja suunnittelivat ruokalistan kaikille sopivaksi. Ehdottamaamme hiljentymishetken kaikki suhtautuivat myönteisesti. Ryhmä määritteli hiljentymishetken itse ruokarukoukseksi. (Rostila 2001, 41.)

Voimaantumisen alkuprosessissa ja sen ylläpitämisessä ja vahvistumisessa on tärkeää, että ihmiset ovat paikalla vapaaehtoisesti ja he saavat vaikuttaa ryhmän kulkuun vapaasti, toteaa Siitonen väitöskirjassaan. (Siitonen 1999, 63.)

6.2.2 Tiivistä tunnelmaa tupakeittiössä – II ryhmäkerta

Ruokalistalla oli uunikyljykset, lohkoperunat, fetasalaatti ja marjarahka.

Kokkikerho kokoontui ensimmäistä kertaa ruuanlaiton merkeissä. Jarppa oli joutunut perumaan kokonaan kokkikerhoon osallistumisensa. Kokkikerhossa paikalla olivat molemmat ohjaajat sekä Caro, Mauku, Miia, Sofia, Micke (1 v.) ja Ville.

Koska paikalla olijoista kolme ei ollut suunnittelukerralla mukana, aloitimme tapaaamisen esittelykierröksellä ja sääntöjen kertaamisella. Lisäksi kerroimme kokkikerhon yleisestä kulusta. Kysyimme uusien ryhmäläisten mielipiteitä sovituista asioista ja

kaikki kolme kertoivat pystyvänsä sitoutumaan niihin. Sovimme myös, että seuraavalla kerralla kauppaan lähtee mukaan vain yksi ryhmäläisistä, koska ostettavia tavaroita on näin pienelle ryhmälle vähän. Ryhmän pelisääntöjen ja käytäntöjen muutoksista sovimme aina yhdessä.

Vastuun palauttaminen ryhmäläisille pienissäkin asioissa, kuten päätöksessä, kuka lähtee ohjaajien kanssa kauppaan tai mitä ruokaa haluaa kullakin kerralla laittaa, ohjasi ryhmäläisiä vaikuttamaan omaan elämäänsä ja kehittämään päätöksentekytaitoa. Stephen M. Rosen mukaan kaikilla ihmisillä on kykyjä ja vahvuuksia, jotka hänen täytyy ensin tunnustaa. Niitä on kehitettävä ja vahvistettava, jotta ne voivat olla yksilön, perheen ja yhteisön toiminnan pohjana. Ihmiset kykenevät oppimaan, kasvamaan ja muuttumaan eli vaikuttamaan omaan elämäänsä ja sen tarkoituksen muotoutumiseen, mikäli heille annetaan sopivaa ohjausta ja riittävät aineelliset resurssit. (Juhila 2006, 121–122.)

Seuraavaksi sovimme, mitä ruokaa kukin tekee. Tehtävien jaon jälkeen aloitimme ruuanlaiton. Ruuanlaitto onnistui ahtaista tiloista ja puutteellisista välineistä huolimatta. Epätäydellisyys vaikutti tunnelmaa rentouttavasti. Toinen toistamme auttaen saimme ruuat valmiiksi.

Ruuanlaiton lomassa keskustelu sujui mukavasti. Kun ruoka oli lähes valmista, istuimme pöytään hiljentymään. Hiljentyminen aloitettiin Caron ehdottamalla ruokaruokouksella. Kuuntelimme Samuel Edelmanin virsilevyiltä virren 525 ja Anne luki Ulrich Schafferin Unelmoin-kirjasta yhden ajatelman. Ruokailun aikana juteltiin vapautuneesti. Ruuan mausta nautittiin ja onnistumisesta iloittiin. Ryhmä oli selvästi rohkaistunut ruokien tekemiseen.

Sisäistä voimantunnetta ilmentävä myönteisyys heijastui ryhmäläisistä heti ensimmäisellä ruuanlaittokerralla. Tämä ilmeni suhtautumisessa toinen toiseensa ja tyytyväisyydessä omaan onnistumiseen ruuanlaittajana. Koimme, että ihmisillä oli halu yrittää parhaansa ja ottaa vastuuta kokonaisuuden onnistumisesta. (Siitonen 1999, 61.)

Siitonen jatkaa, että halu ottaa vastuuta myös yhteisön toisten jäsenten hyvinvoinnista näkyy siten, että osallistujat haluavat käyttää omaa toimintavapauttansa rohkeasti ja luottavaisesti. Turvallisuuden tunne tukee vapautta vastuun ottamisesta. Ilmapiiriin vaikuttaa myös kunnioituksen, arvostuksen ja luottamuksen luominen. Osallistujat kantoivat hienosti vastuuta kokonaisuudesta syömiseen ja omien astioiden tiskaamiseen saakka, mutta lopputiskauksen koittaessa ryhmäläiset, lukuun ottamatta Villeä, olivat lähteneet pois. Ilmapiiriin vaikuttavissa tekijöissä ja pitkäjänteisyydessä oli vielä kehitettävää. (Siitonen 1999, 61.)

Lopputiskauksesta ja ryhmän lopuksi olevasta palautekierroksesta emme olleet huomanneet sopia etukäteen. Tiskauksesta päätimme sopia jatkossa ryhmän alussa. Kokkikerhosta jäi kuitenkin kaikille hyvä mieli.

6.2.3 Rohkaisua ruuanlaittoon – III ryhmäkerta

Ruokalistalla oli spagetti ja jauhelihakastike, vihersalaatti ja uunijäätelö

Kävimme kaupassa Maukun kanssa. Koska Sinividalla ei ollut kovin hyvin ruuanlaittovälineitä, lainasimme niitä kirkon keittiöstä. Sinividalla ryhmän jäsenistä paikalla olivat Sofia, Miia, Mauku, Ville ja uusi jäsen Make. Ihmettelimme apuohjaaja-Jyrkin poissaoloa. Myöhemmin selvisi, että hän ei pääsisi kokkikerhoon mukaan ollenkaan koulutuksen vuoksi. Poissaolijat olivat ilmoittaneet sovitusasiasta olevansa poissa.

Aloitimme kokkikerhon esittely- ja kuulumiskierroksella. Kerroimme Makelle myös kokkikerhon kulusta hieman laajemmin, koska hän oli ensimmäistä kertaa paikalla. Kysyimme Maken mielipidettä hartaushetkestä ja kertasimme säännöt. Kerroimme myös kokkikerhon ohjelmaan tulleista muutoksista. Pirkanmaan Martoista oli tulossa vierailemaan Raija Laitinen aiheenaan talousneuvonta. Talousneuvontakerrasta oli puhuttu ensimmäistä kertaa jo ensimmäisellä kerralla, mutta viimeinen kerta olisi tämän vuoksi jo viikkoa aikaisemmin 7.4. Talousneuvonta kerralla vaihdoin pizzan, jota tarjoaisimme myös luennoitsijalle. Luento olisi ruuan jälkeen. Sovimme, että Miia lähtisi seuraavalla kerralla kauppaan. Keskustelimme myös, kuinka tiskaus jatkossa hoidetaan. Ryhmä koki tiskivuorojen jakamisen oikeudenmukaisena.

Tietojen ja kuulumisten päivityksen jälkeen jaoimme kokkikerhon tehtävät. Make huolehti osaamisestaan ja rohkaisimme häntä ottamaan rennosti. Selvittäisimme yhdessä ruuanlaitossa ilmenevät pulmat. Kokkikerhossa saisi olla sellaisena kuin on. Kokkikerho oli perustettu ruuanlaiton opettelua varten.

Tälle kerralle haastetta loi Sofian saama paniikkikohtaus. Sofia kuvasi kohtauksen helpottuneen, kun sai jutella muiden kanssa. Sofia aikoi aluksi lähteä kotiin kohtauksen alkaessa, mutta rohkaisimme häntä jäämään ryhmään. Rohkaisemiseen neuvoo myös Karsikas, joka kirjoittaa teoksessaan, että ihmisiä tulee auttaa löytämään ja käyttämään heistä itsestään ja ympäristöstään löytyviä resursseja ja välineitä. (Karsikas 2005, 34.)

Kokkikerho jatkui huolimatta Sofian paniikkikohtauksesta. Anne kehui Miiaa oma-aloitteisuudesta. Miia kertoikin opiskelevansa kokiksi, opinnot vain olivat kokkikerhon aikana tauolla. Miia sanoi olevansa kiinnostunut aloittamaan syksyllä alkavassa kokkikerhossa apuohjaajana, jos aikataulu on sopiva.

Voimaantumisen katsotaan usein olevan henkilökohtaisen hallinnan vahvistumista, kuten Miialla. Yksilön kokemus mahdollisuuksistaan vaikuttaa olosuhteisiin, saavuttaa päämääriään ja saada enemmän valtaa elämäänsä ovat voimaantumisen keskeisiä osatekijöitä. Voimaantuminen lähestyy näin määriteltäessä suomalaisen elämänhallinnan käsitettä. (Lehtonen 2008,45.)

Karsikas kuvaa, että ihmiset pystyvät vaikuttamaan tilanteeseensa, kun auttava työntekijä kiinnittää huomiota hänen vahvuuksiinsa. Voimaantumisen tavoitteena on ihmisten ja ryhmien kyky kontrolloida olosuhteitaan ja saavuttaa omia tavoitteitaan. Eri-laiset ympäristöt ja toimintatavat ovat vaikuttavampia kuin toiset. Tärkeätä on tunnistaa tekijöitä, joilla ihmisen positiivisen kasvun mahdollisuuksia voidaan lisätä ja voimavaroja ja resursseja kehittää. Näin voidaan saada aikaan voimaannuttavia ympäristöjä. (Karsikas 2005, 34.)

Miian tukeminen tulevaisuuden suunnitelmissa ja Sofian rohkaiseminen ryhmään jäämisessä paniikkikohtauksesta huolimatta olivat tämän ryhmäkerran erityisiä paino-

pisteitä. Erityinen tuki oli tärkeä osa kokkikerhoa, mutta merkityksellistä oli myös ohjata ryhmäkerta loppuun saakka. Säännönmukaisuus loi turvallisuutta ja luottamusta.

Kokkikerho jatkui, ja ennen perunoiden valmistumista ja ruokailun aloittamista tarkastelimme seuraavan kerran ruoka- ja kauppalistaa. Oleellisena tietona kerroimme jo etukäteen kaikille, että me ohjaajat olemme molemmat estyneitä tulemaan kokkikerhoon yhdellä kerralla: Virpi ei pääse ensi kerralla ja Anne ei pääse 29.3. koko ajaksi.

Ennen ruokailua hiljentymishetkessä oli hyväksi todetut elementit: musiikkia, teksti ja rukous. Tekstinä oli tällä kertaa Jörg Zinkin ajatuksia kirjasta rukouksen tie:

Tiedän etten pääse
pitkällekkään, ellen muutu,
enkä kuitenkaan voi itseäni muuttaa.
Se on kurjuuteni syy.
Tiedän, että minun on voitettava itseni
enkä pysty siihen,
vaikka yritänkin usein.

Jumala, Herra,
voita sinä minut.
Muuta minut.
Jos sinä tartut minuun
vapauttaaksesi minut itsestäni,
tahdon hyväksyä itseni
sellaisena kuin olen,
etten olisi työsi esteenä.

Pysyn hiljaa edessäsi,
sillä tiedän, että itse olen se este, joka sinun on voitettava.
Rakasta minua, että itsekin osaisin
rakastaa itseäni.

Ruokailun aikana Anne kysyi, voisiko seuraavan kerran pääruokaa muuttaa. Ehdotimme täytettyjen lettujen sijaan keittoa, jotta ruokalista olisi monipuolinen. Seuraavalla kerralla kokkikerhoon tulisi käymään talousneuvoja ja pääruokana olisi silloin pizza. Ehdotus sai ryhmäläisten joukossa kannatusta, ja he ehdottivat keitoksi lohikeittoa. Jälkiruoka vaihdettiin ennakkoon sovitusta letuista pannukakuksi.

Kyselimme ruokailun yhteydessä myös palautetta tästä kerrasta. Kaikki kertoivat olevansa tyytyväisiä ja valmistamamme ruuan tosi hyvää, niin kuin olikin.

Miia tiskasi ruuanlaiton lomassa ja Ville tiskasi ruuanlaiton jälkeen. Kokkikerhon jälkeen osalla oli kiire. Miian täytyi ehtiä pankkiin ja Sofia koki olonsa huonovointiseksi paniikkikohtauksen jälkeen ja hän halusi lähteä ruokailun jälkeen kotiin.

Vaikka koimme, että kokkikerholaiset olivat jo päässeet hyvään alkuun ryhmäytymisessä ja ilmapiiri oli luottamuksellinen ja turvallinen, ryhmäläisillä oli edelleen vaikeuksia sitoutua ja kantaa vastuuta kokkikerhosta loppuun saakka. Meille jäi hämmentynyt olo kokkikerhon päätöksestä. Mietimme, mitä voisimme tehdä auttaaksemme heitä. Toivoimme voivamme rohkaista ryhmän jäseniä kasvamaan.

Lohduttavaa tilanteessa oli lukea Siitosen kuvausta, jossa hän kertoi, että voimaantuneisuus ei ole pysyvä tila. Voimaantuminen vaikuttaa katalyytin tavoin sitoutumisprosessiin: heikko voimaantuminen johtaa heikkoon sitoutumiseen ja vahva voimaantuminen johtaa vahvaan sitoutumiseen. Ryhmäläisten sitoutumisen heikkous kertoi meille voimaantumisprosessin olevan vielä kesken. (Siitonen 1999, 5.)

6.2.4 Lisää haastetta – IV ryhmäkerta

Ruokalistalla oli lohikeitto, ruisleipä, pannukakku, hillo ja vaniljavaahto sekä viimeiselle kerralle kakkupohjien valmistaminen ja niiden pakastaminen

Virpi oli tältä kerralta sovitusti poissa koulutuksessa Jyväskylässä. Anne oli Sinividas-
sa noin 13.45 ja paikalle olivat tulleet jo Sari, Ville, Caro ja Micke. Anne luuli ennättävänsä Sinividalle ennen kokkikerholaisia, mutta ryhmä oli jo täydessä työn touhussa

siirtelemässä pöytiä ja tuoleja paikoilleen. Tätä ei ollut tapahtunut aikaisemmin. Ihmisten aktiivisuus ja oma-aloitteisuus oli mukava nähdä edellisen kerran lopputunnelmien jälkeen.

Tällä kerralla kokkikerhossa mukana olivat mukana Maukku, Sari, Miia, Ville, Caro ja Micke. Make oli ilmoittanut Sinividan työntekijälle, ettei osallistu enää kokkikerhoon vedoten henkilökohtaisiin syihin. Sofia kommentoi:

” Että vähän kurjaa kun nyt sitten on mennyt paikat joiltain muilta, ketkä olisivat halunneet osallistua.”

Aloitimme tutuksi tulleella kuulumiskierroksella. Kaikki kertoivat lyhyesti kuulumisistaan. Sofia pyysi jo kuulumiskierroksella, että saisiko hän tänään tehdä jotakin haastavampaa. Anne oli ehdotuksesta iloisesti yllättynyt ja rohkaisi häntä valmistamaan pääruokaa. Voimaantuessaan ihminen kasvaa ottamaan vastuun omasta elämästään ja hänen toimintavoimansa kasvaa, kun ympäristö antaa mahdollisuuksia ihmisen omaan kehittymiseen. (Karsikas 2005, 34).

Siitonen toteaa, että tervetulleeksi kokemisella on myös keskeinen merkitys voimavarojen ja yrittämisen halun kasvamisessa ja sillä on yhteys myös kannustavuuden kokemiseen. Turvallisuus ja luottamus vaikuttavat myös rohkeaan oma-aloitteisuuteen. (Siitonen 1999, 74.)

Ilmapiiri oli välitön ja ruuanlaittoon keskittymisen lomassa syntyi keskustelua omista asioista. Kävimme ruokapöytään edellistä kertaa aikaisemmin pannukakun ja kakku-pohjien ollessa vielä uunissa.

Ruokapöydässä Ville huomautti, että kynttilässä ei ole tulta, ja Sari haki takkinsa taskusta sytyttimen ja sytytti sen. Kynttilän sytyttämisestä oli muodostunut hiljentymisen aloittava tapa ja ryhmäläiset kokivat sen tärkeäksi.

Hartaudessa Anne alusti muutamalla sanalla Heli Karjalaisen tekstiä Aika on-kirjasta. Sen jälkeen kuunneltiin cd:ltä toinen säkeistö lastenvirrestä *Mä olen niin pienoinen. Ruokarukouksen ryhmä rukoili yhdessä.*

Anne kysyi Miialta lupaa kertoa hänen kokkiopinnoistaan muulle ryhmälle. Hän myönsi luvan ja kertoi itse muille jatkavansa opintojaan lähikuukausien aikana. Ruokailun yhteydessä Anne kysyi palautetta tästä kerrasta. Caro vastasi ensimmäisenä:

”Tää on tosi kivaa laittaa yhdessä ruokaa ja jutella samalla toisten kans”.

Hän kertoi osallistuvansa syksyllä alkavalle jatkokurssille, jos se vain on mahdollista. Sofia kertoi murehtivansa sitä, että kokkikerhokertoja on enää niin vähän jäljellä ja toivoi pääsevänsä osallistumaan syksyn kurssille. Miia kertoi, että oli ”ihan ok” -kerta. Maukku ja Ville ilmaisivat samoin olevansa tyytyväisiä. Keittoa kaikki kehuivat hyväksi, joten Sofia selvisi itselleen asettamastaan haasteesta erinomaisesti.

Caro kehui valmistamaansa pannukakkua:

”Tosi hyvää, vaikka itse sanonkin”.

Muut yhtyivät nauraen kehuihin.

Ryhmän nuorin jäsen, 1-vuotias Micke toi läsnäolollaan kokkikerhoon oman ihastuttavan sävynsä. Kaikki kokkikerholaiset rohkaisivat poikaa syömään elämänsä ensimmäistä kertaa lohikeittoa, jota hän söikin ison annoksen.

Miia ehdotti, että hän voisi lähteä seuraavalla kerralla kanssamme kauppaan. Puhuimme tulevista kerroista ja ruokalajeista ruokailun aikana. Toisen ohjaajan puuttuminen tuntui. Yksinohjaaminen työllisti: ruuanlaitossa kaivattiin tukea ja läsnäoloa molempien edestä. Osallistujat kyselivät kukin vuorollaan, missä Virpi nyt oikein olikaan, kun hän ei ole paikalla.

Tunnelma tällä kerralla oli kiireetön. Kokkikerholaiset viihtyivät hyvin keskenään, ja he juttelivat asioistaan avoimesti. Lopputiskauksista puhuttiin ennen ruokailun päättymistä, ja nyt kaikki ottivat yhdessä vastuun loppusiivouksesta.

Osallistujissa näkyi luottamuksen kehittyminen omiin kykyihin, toisiin ja saatuun tukeen kokkikerhossa. Luottamuksellisessa ja hyväksyvässä ilmapiirissä rohkeus omaan aktiiviseen toimintaan kasvaa nopeasti. Samalla uskallus kokeilla uusia asioita kasvaa. (Siitonen 1999, 69.)

6.2.5 Kukkarokuntoon - V ryhmäkerta

Ruokalistalla oli pizza, vihersalaatti sekä tiikerikakku ja kahvi.

Ohjaajat pohtivat aamupäivällä toteutuuko kokkikerho 29.3. lainkaan, koska ohjaajien perheissä oli liikkeellä oksennustautia. Annen oli tarkoitus poiketa kokkikerhossa työpäivän jälkeen, mutta lapsen sairastumisen vuoksi hän ei päässyt edes käymään. Koska kokkikerhoon oli kutsuttu mukaan Pirkanmaan Martoista Raija Laitinen, päädyimme siihen, että kokkikerho toteutuu Virpin ohjaamana.

Kokkikerho alkoi perinteisesti kaupassakäynnillä, tällä kertaa Miian avustuksella. Kaupassa Virpi ja Miia tapasivat myös Villen ja hän lähti yhtä matkaa kohti Sinividaa. Virpi kävi vielä hakemassa ruuanlaittovälineitä kirkolta, Ville ja Miia menivät jo edeltä Sinividaan.

Tyhjensimme Sinividassa yhdessä kauppakassit. Paikalla oli myös Sofia. Myöhemmin paikalle saapui myös Mauku. Aiemmin olimme saaneet tietää, että Caro ei pääse tänään paikalle. Juttelimme yhdessä päivän ruokalistasta ja tulevasta talousneuvontaluennosta. Koska aikataulu oli aika tiukka, juttelimme yhdessä keittiössä, mitä kukin haluaa tänään tehdä ja aloitimme ruuanlaiton.

Miia ja Sofia suhtautuivat aluksi hieman epävarmasti tiikerikakun tekemiseen, mutta lopputulos oli upea. Onnistuminen rohkaisi naisia tekemään kakkua myös kotona.

Mauku ja Ville kaulitsivat pizzapohjat. Pizzan tekijät onnistuivat hienosti pizzan tekemisessä. Ryhmäläiset iloitsivat onnistumisistaan ja olivat ylpeitä lopputuloksista. Hyvä yhteishenki vallitsi ja kaikki tekivät oman osuutensa, että saimme ruuan valmiiksi ennen luennoitsijan tuloa. Tarpeellisia kysymyksiä kysyttiin, mutta muuten ryhmäläiset olivat hyvin oma-aloitteisia ja vastuuta kantavia. Usko itseen ja omiin kykyihin oli selvästi kasvanut.

Voimaantumisen kuvataankin perustuvan jokaisen itsetunnon kehittymisen varaan. Jokaisella on käsitys omasta ihmisarvostaan ja yksityisyydestään ja oikeus suojella sitä. Toimenpiteiden kohteena oleminen yleensä lisää alistuvuutta tai riippuvuutta ja vähentää itsemääräämisoikeutta. Sen sijaan toimenpiteiden toteuttajat kokevat, että heidän valtansa toisten yli vahvistuu. Voimaantumisprosessin avulla on löydettävä tasapainotila, jossa yksilön ja yhteisön edut toimivat sopusoinnussa keskenään. (Heikkilä & Heikkilä 2005)

Pizzojen ollessa uunissa kokkikerholaiset kattoivat pöydän ja tiskasivat siihen menneessä tulleet tiskit. Paikalle saapui myös Raija Laitinen. Virpi kertoi lyhyesti ryhmästään ja Raija valmistautui pitämään talousluentoa. Sovimme syövämme ensin pizzaa yhdessä ja juovamme kahvit tiikerikakun kera myöhemmin, luennon loppuvaiheessa.

Ruokahetken aluksi Virpi luki hiljaiseen viikkoon liittyen Raamatusta pääsiäisasiheisen tekstin Luukkaan evankeliumista, ja lopuksi pidimme jo tutuksi tulleen ruokarukouksen.

Syömisen aikana keskustelimme yhdessä talousasioista Raijan kanssa, korjasimme astiat pois ja katoimme sivupöydälle kahvikupit lautasliinat, tiikerikakku oli vielä uunissa. Paikalle saapui myös Maukulle saapunut vieras, jolle tarjottiin pizzaa. Raija aloitti luentonsa jakamalla kaksi lehtistä: yksityistalouden oppaan raha-asioista sekä haltsaa taloutesi-vihkosen. Raija näytti kalvoja ja viritteli yhteistä keskustelua. Ryhmä osallistui keskusteluun mukavasti.

Kokkikerho kesti tavallista pitempään. Kun kello oli 16.35, Virpi ehdotti kahvi- ja kakkuhetkeä, koska osalla ryhmäläisistä oli ennakoon ilmoitettua menoa kello 17 ai-

kaan. Nautimme hyvästä kakusta ja kehuimme leipojia. Ilmassa oli lähdön tuntua. Pian kaikki muut ryhmäläiset kiirehtivät pois paikalta ja Sinividaan jäivät Raija, Virpi ja Ville. Raijan lähdettyä Ville ja Virpi tekivät loppusiivoukset. Ville keskittyi erityisesti lopputiskiin. Koska kokkikerhokerta oli poikkeuksellinen, pitämättä jäi kuulumiskierros ja seuraavan kerran ostoslistan laatiminen ja kauppaan lähtijän sopiminen. Yhteistyö sujui mainiosti ruuanlaiton yhteydessä ja ryhmä toimi joustavasti, muutokset ohjelmassa eivät tuntuneet häiritsevän. Lopussa oli havaittavissa väsähtämistä luennon aikana. Virpi koki, että kaikki luennoitsijan kertomat asiat eivät täysin sopineet kohderyhmälle. Ryhmäläiset muuttuivat hieman varautuneeksi vieraan ihmisen saapuessa luennoimaan kokkikerhoon.

6.2.6 Haikeutta ilmassa – VI ryhmäkerta

Ruokalistalla oli muusi, nakkikastike ja porkkanaraaste sekä omenapiirakka.

Annen lapsi oli edelleen sairaana ja Virpi ohjasi kokkikerhon. Kauppareissulle lähti mukaan Ville. Virpi törmäsi häneen edellisenä päivänä kadulla ja pyysi häntä mukaan kauppaan, kauppaan lähtijä oli jäänyt edellisellä kerralla sopimatta kokkikerhon poikkeuksellisen ohjelman vuoksi. Kokkikerhossa paikalla olivat Sofia, Ville, Mauku ja Virpi. Caro ja Miia olivat ilmoittaneet, että eivät pääse tulemaan.

Aloitimme kuulumiskierroksella ja Virpi kyseli myös palautteita edellisestä kerrasta, koska palautteet olivat jääneet kysymättä edellisellä kerralla. Palautteita olivat:

- kiva, mutta väsähti
- luento kesti pitkään
- viikkosuunnitelmaa taloudesta aiotaan toteuttaa tulevaisuudessa
- kaikki käsiteltävät asiat eivät välttämättä kohdanneet itseä
- esitteet olivat hyviä.

Kuulumiskierroksella selvisi, että kaikille kuuluu ihan hyvää. Kokkikerhosta tuli myönteistä palautetta. Viimeiselle kerralle toivottiin mukaan kitaraa ja yhteislaulua. Virpi lupasi myös jotain yllätysohjelmaa ohjaajilta sekä yllätysalaattia, koska ryhmä ei halunnut ratkaista salaatin sisältöä. Ryhmä kommentoi hieman haikeana sitä, että kokkikerho päättyy ensi kerran jälkeen.

Virpi huomasi ruuanlaiton alussa, että kirkolle oli unohtunut sähkövatkain ja raastin, jotka olivat ruuanlaitossa oleellisia. Hän lähti hakemaan kirkolta tarvikkeita, ja ryhmä aloitti ruuanlaiton tehtävien jaon jälkeen oma-aloitteisesti.

Ruuanlaitto ja yhteistyö sujuivat iloisen jutustelun ohessa ryhmäläisten kysellessä tarvittaessa neuvoja ruuanlaittoon sekä toisiltaan että ohjaajalta. Ville vinoili Virpille, että ”heitetäänkö taas jotain aineksia joukkoon”. Virpi ymmärsi kehottaneensa ”heittämään” aika usein aineksia erilaisten ruokien sekaan. Ryhmä nautti ruuanlaitosta yhdessä toisten kanssa. Pöytä katettiin yhdessä. Ruokailu aloitettiin hartaudella: aluksi kuunneltiin laulu Nina Åströmin levyltä ja Virpi luki pääsiäisaiheisen Anni Korpelan runon.

Ennen jälkiruokaa pyysimme syömään myös asiakastilanteesta vapautuneen Jarnon Sinividasta. Ryhmään kuulumattoman ihmisen läsnäolo vaikutti hieman hiljentävästi. Ruokailun loppuvaiheessa Sofia pyysi lupaa poistua ahdistavan olon vuoksi ja se hänelle myönnettiin. Loppusiivouksen aikana paikalta poistui myös Mauku. Virpi ja Ville jäivät tekemään loppusiivouksia.

Tunnelma oli ollut leppoisa. Surua ja haikeutta ryhmässä aiheutti se, että seuraavan kerran jälkeen kokkikerho päättyisi. Erityistä huomiota tällä kerralla herätti Sofian voimaantuneisuuden tunteen vaihtelu eri kerroilla.

6.2.7 Kaikella on aikansa – VII ryhmäkerta

Ruokalistalla oli banaanikana ja värillinen pasta, raejuusto-vihersalaatti sekä suklaataytekakku & kahvit.

Molemmat ohjaajat pääsivät kokkikerhoon. Anne meni Sinividalle hieman aikaisemmin kuin Virpi, sillä Virpi teki kauppareissun yksin. Olimme tavanneet etukäteen kirkolla ja monistimme kokkikerhon resepti-vihkosen kaikille osallistujille sekä Virpin ehdottamat diplomit osallistumisesta kokkikerhoon.

Paikalle tulivat Sofia, Miia, Mauku ja Ville. Aluksi pidimme lyhyen kuulumiskierroksen. Sofia kertoi pelkäävänsä paniikkikohtauksen tulevan tämän kokkikerhon aikana. Hän oli harkinnut poisjääntä, mutta saapui äitinsä rohkaisemana paikalle. Miia kertoi voivansa ihan hyvin ja toivovansa, että opiskelu jo jatkuisi, koska päivisin ei ole mitään tekemistä. Mauku kertoi myös voivansa ihan hyvin, on ollut paljon poikaystävänsä luona. Ville kertoi olleensa erilaisissa vapaaehtoishommissa. Ville kysyi myös, saisiko kokkikerholle jatkoaikaa.

Kuulumisten jälkeen Anne pyysi heitä täyttämään kokkikerhon palautekyselyn. Kaikki paikalla olevat ryhmäläiset vastasivat kyselyyn. Virpin tultua kaupasta jaoimme tehtävät. Anne avusti ruuanlaittajia. Virpi keskittyi Sofian kanssa olemiseen, koska Sofia voi huonosti salaatin teon jälkeen. Virpillä oli mukana kitara ja Sofia kysyi Virpiltä kitaran soitosta.

Voimaantumista voidaan yrittää tukea hienovaraisilla ja mahdollistavilla toimenpiteillä, esimerkiksi avoimuudella, toimintavapaudella, rohkaisemisella sekä turvallisuuteen, luottamukseen ja tasa-arvoisuuteen pyrkimisellä. (Siitonen 1999, 5.)

Virpi pyrki tukemaan Sofiaa myös muilla elämänalueilla kuin ruuanlaitossa, koska Sofia vaikutti unelmoivansa kitaran soittamisesta.

Englanninkielistä empowerment-käsitettä voi lähestyä myös käänteisesti powerlessness-käsitteen kautta. Powerlessness-sana voidaan suomentaa useilla eri käännoksillä kuten voimaton, avuton, kykenemätön tai tehoton. Powerless-käsitteellä tarkoitetaan jotain sellaista, joka puuttuu henkilöltä, joka on voimaton, opitun avuton, vieraantunut, elämäntähtänsä menettänyt tai monin tavoin kykenemätön. Jokaisella on kyky empowerment-käsitteen tarkoittamaan tilaan, mutta kaikki eivät saa vapautettua kykyään. Jos kyky vapautuisi, elämän eri osa-alueet olisivat hallinnassa. (Lehtonen 2008, 44.)

Yritimme rohkaista kaikkia ryhmäläisiä vapauttamaan itseänsä sellaiseen tilaan, jossa he uskaltaisivat laittaa itsensä likoon. Erityisen epävarma omista taidoistaan oli Sofia ja häntä halusimme rohkaista löytämään omia ilon aiheitansa ja vahvuuksiansa.

Virpi ja Sofia olivat valmistautuneet juhlahetkeen muiden valmistaessa ruokaa. Ruoka valmistuikin poikkeuksellisen nopeasti. Ennen ruokailua lauloimme kitaran säestyksellä yhteislauluna: Onneni on olla Herraa lähellä. Sofia huokaisi laulun jälkeen:

”Olipa ihanaa tuo kitaran soitto ja laulu.”

Luimme ruokarukouksen ja söimme yhdessä. Ruokailu tapahtui yllättävän vaisussa tunnelmassa. Ryhmä oli hiljaisempi kuin aiemmin. Annoimme heidän surulleen ryhmän päättymisestä tilaa. Kun pääruoka oli syöty, Anne luki tekstin Jörg Zinkin kirjasta, mitä sinulle toivoisin. Tekstin lukemisen jälkeen jaoimme kaikille diplomit ja Kokkikerhon resepti-vihkon. Sen jälkeen Virpi ja Anne lauloivat ryhmäläisille laulun: Tahtoisin toivoa sinulle, jotakin oikein hyvää.

Laulun jälkeen oli kakkukahvien aika. Kahvit juotiin myös melko vaisuissa tunnelmissa. Ryhmäläiset olivat surullisen oloisia kokkikerhon loppumisesta. Virpi kysyi ryhmältä tunnelmia, mutta kukaan ei vastannut mitään. Hän ei kysellyt tunnelmista enempää vaan antoi kaikille positiivista palautetta aktiivisuudesta ja innokkuudesta.

Lohduttaakseen ryhmäläisiä surussaan kokkikerhon loppumisesta Virpi kertoi tulevasista metsäretkeistä, joka voitaisiin toteuttaa myöhemmin keväällä hänen tullessaan Sinividaan opiskelujen harjoitteluun. Kokkikerholaiset olivat toivoneet aiemmin tällaista metsäretkeä. Puhuimme myös syksyllä alkavasta kokkikerhosta. Ajankohta tarkentuisi myöhemmin ja nykyiset kokkikerholaiset olisivat tervetulleita myös syksyllä alkavaan ryhmään. Virpi joutui lähtemään kokkikerhosta aiemmin loppusiivousten aikana. Ryhmäläisillä ei ollut tällä kerralla kiire lähteä. Naiset laittoivat paikat kuntoon ja Ville tahtoi jälleen tiskata. Kun naiset lähtivät, Ville kertoi Annelle elämäntarinaansa.

Jarno, Sinividan työntekijä kävi kehotuksestamme syömässä lopun ruuan. Kun tiskit oli tiskattu ja tavarat pakattu, Ville lähti samoista ovista Annen kanssa viemään roskia ja juttelemaan hetkeksi ulos.

Kokkikerho oli päättynyt.

7 KOKKIKERHON TOTEUTUS KOHERENSSIN NÄKÖKULMASTA

7.1 Yleistä koherenssin-käsitteestä

Koherenssi tarkoittaa elämänhallinnan tunnetta ja perustuu israelilaisen terveyssosiologin Aaron Antonovskyn teoriaan. Antonovsky kiinnostui terveyttä ja sitä suojaavista tekijöistä tutkittuaan ihmisiä, jotka rankoista keskitysleirikokemuksista huolimatta kertoivat olevansa terveitä ja kokevansa elämänsä elämisen arvoiseksi. (Honkinen 2009, 15.)

Antonovsky kehitti vuonna 1979 terveyttä ja kuormittavien tapahtumien käsittelyn voimavaroja korostavan salutogeenisen eli terveyttä edistävän teorian, jonka keskeisin käsite on koherenssin tunne. Koherenssin tunteesta on käytetty suomenkielessä myös nimityksiä elämänhallinta tai elämänhallintakyky. (Honkinen 2009, 15.)

Keskeistä mallissa on selviytyminen tai murtuminen stressin tai vastoinikäymisen kohdatessa. Antonovsky on tutkinut millä voimavaralla ihminen selviää murtumiselta elämän vastoinikäymisiä vastaan taistellessaan. Hän kuvaa tätä voimavaraa koherenssin tunteeksi. (Räsänen 2006, 47–48.)

Ratkaiseva rooli koherenssin tunteelle on kyky prosessoida informaatiota. Prosessin jokaisessa vaiheessa rakenteelliset tekijät ratkaisevat, onko kokemus salutogeeninen. Vaikka koherenssin tunne on suhteellisen vakaa, erilaiset tapahtumat, kuten työttömyys, avioero ja yllättävät sairaudet muokkaavat tätä tunnetta. Koherenssin tunne luo pohjan sille, miten yksilö tulkitsee ympärillään tapahtuvia asioita. Se myös ohjaa valintoja ja käyttäytymistä, jotka vaikuttavat olemassa olevaan koherenssin tunteeseen. Koherenssintunteen perusominaisuus on voimaantuneisuus. (Räsänen 2006, 47–48.)

Koherenssin tunne on yksilön kokonaisvaltainen, pysyvä, vaikkakin dynaaminen varmuuden tunne siitä, että sisäinen ja ulkoinen ympäristö ovat ennustettavissa ja asioiden sujuminen niin hyvin kuin voidaan järkevästi olettaa, on todennäköistä. Luote-

taan, että elämä kantaa. Tämän Antonovsky määrittelee yleiseksi elämään suuntautuneisuudeksi. (Honkinen 2009, 16–17.)

7.2 Koherenssin tunteen muodostuminen

Antonovskyn teorian mukaan aika lapsuudesta nuoruuteen 30 ikävuoteen asti on yksilön koherenssin tunteen kehityksen kannalta tärkeä. Tämän ajanjakson jälkeen vahvaksi kehittynyt koherenssin tunne vakiintuu. Jos koherenssin tunne ei ole kehittynyt vahvaksi, vakiintumista ei tapahdu ja koherenssin tunne voi myös heiketä. Koherenssin tunteen kehityttyä vahvaksi, se teorian mukaan muodostuu yksilöä tukeväksi toisia voimavaroja mobilisoivaksi ja koordinoivaksi sisäiseksi resurssiksi, joka voi vähentää muiden voimavarojen tarvetta. Toisaalta Antonovsky pitää mahdollisena, että merkittävät kokemukset vaikuttavat koherenssin tunteeseen myöhemmälläkin iällä. (Honkinen 2009, 17.)

Henkilö, jolla on vahva koherenssi, käyttäytyy usein eri lailla kuin heikon koherenssin tunteen omaava henkilö. Tämä käyttäytymismalli yleensä vahvistaa entisestään koherenssin tunnetta ja näin muodostuu kehä, jossa vahva koherenssi vahvistuu ja heikko heikentyy entisestään. (Räsänen 2006, 47).

Kun yksilö kokee, että ympäristön ärsykkeet ovat säännönmukaisia, ennustettavissa ja vaatimukset ovat mielekkäitä haasteita sekä hänellä on tarvittavat resurssit niiden hoitamiseen ovat nämä vahvan koherenssin tunteen tunnusmerkkejä. Vahva koherenssin tunne merkitsee sitä, että vaikeissakin elämäntilanteissa henkilö luottaa siihen, että lopulta tilanne selviää. Tämä tunne ei merkitse jatkuvaa onnea tai elämää ilman vastoin käymisiä, koska elämässä on aina epäonnistumisia ja pettymyksiä. Henkilö, jolla on vahva koherenssi, näkee todellisuuden realistisesti eikä hän sokeasti luota omiin kykyihinsä hallita kaikkia tapahtumia. Hän ymmärtää, ettei kaikkea voi hallita ja kontrolloida. (Räsänen 2006, 48.)

7.3 Kuormitustekijät ja puolustusvoimavarat

Ihminen altistuu väistämättä kuormittaville tekijöille elämässään ja kuormittumisen hallintakyky tai siitä selviytyminen ovat yksilön keskeisiä ominaisuuksia, joihin Antonovsky kiinnitti huomiota. Selviytymiseen vaikuttavat ihmisen käytettävissä olevat yleiset puolustusvoimavarat. Sisäisiä puolustusvoimavaroja ovat esimerkiksi yksilön tietotaitotaso, tarkkaavaisuus ja sosiaalisen kanssakäymisen taito. Ulkoisia voimavaroja ovat esimerkiksi raha, sosiaaliset siteet, sosiaalinen tuki, kulttuuriset tekijät, mahdollisuus saada koulutusta tai osallisuus terveydenhuollon palveluista. (Honkinen 2009, 15.)

Omat osallistumis- ja vaikutusmahdollisuudet, kuormituksen tasapaino ja elämäkokemukset varhaislapsuudesta alkaen vaikuttavat siihen miten kuormitustekijät ovat yksilön hallittavissa. Olennaista yksilön hyvinvoinnin kannalta ei ole näiden voimavarojen maksimointi, vaan se, että yksilö kykenee koordinoimaan ja käyttämään aina tarvittavia voimavaroja, erilaisia selviytymismekanismeja. Puolustusvoimavarat auttavat yksilöä selviytymään paremmin erilaisissa elämäntilanteissa, mikä puolestaan kehittää luottamusta ja varmuutta omaan elämänhallintaan eli vahvistaa koherenssin tunnetta. Koherenssin tunne on välittäjä puolustusvoimavarojen ja terveyden välillä. (Honkinen 2009, 15.)

Jos voimavarat ovat määrällisesti ja laadullisesti riittävät kohtaamaan kuormitustekijöiden aiheuttamat vaatimukset, seuraa myönteinen jännitystila, hallinta, joka vahvistaa terveyttä. Jos voimavarat eivät ole riittävät tai ovat ristiriitaiset, seurauksena on haitallinen kuormitustila, joka kuluttaa terveyttä. Kun ihminen kohtaa kuormittavan tapahtuman, hän joutuu jännitystilaan, joka voidaan mitata fysiologisesti ja psykologisesti. Jännitystila sinänsä ei ole haitallinen, jos yksilö pystyy ratkaisemaan sen nopeasti ja tehokkaasti. Mutta mikäli jännitystila jatkuu pitkään, seurauksena on haitallinen kuormitustila. Pitkäaikainen kuormitus on hyvinvointia kuluttavaa ja se voi lisätä todennäköisyyttä sairastua johonkin sairauteen. (Honkinen 2009, 15.)

Antonovsky käyttää teoriassaan käsitettä kuormitusbalanssi, jonka mukaan elämän tulee tarjota ihmiselle sopivassa suhteessa haasteita ja kuormitusta. Kuormitustekijät ai-

heuttavat ylikuormitusta jos ne ylittävät tiedolliset, taidolliset ja materiaaliset resurssit. Alikuormitusta seuraa puolestaan siitä, jos elämässä ei tule tarpeeksi haasteita, jolloin elämä tuntuu yksitoikkoiselta. Ihmiselle syntyy hallinnantunne, kun ympäristön asettamat haasteet ovat sopusoinnussa omien kykyjen ja mahdollisuuksien kanssa. (Tusa 2007, 15–17.)

7.4 Koherenssin tunteen osa-alueet

Koherenssin tunne on tapa tarkkailla elämää ja elämän suuntaamista. Se ilmentää pysyvää ja dynaamista luottamuksen määrää siitä, että elämän aikana ihmisen sisäisestä ja ulkoisesta ympäristöstä tulevat ärsykkeet ovat ennustettavissa ja selitettävissä. Lisäksi ihmisellä on käytettävissään voimavaroja, joilla hän voi vastata ärsykkeiden aiheuttamiin vaatimuksiin. Vaatimukset ovat haasteita, joihin kannattaa panostaa ja sitoutua.

Haasteista muodostuu koherenssin tunteen kolme osa-aluetta: mielekkyys, ymmärrettävyys ja hallittavuus.. Nämä kaikki osa-alueet liittyvät yksilön persoonallisuuteen ja näin ollen koherenssin voidaan katsoa olevan melko pysyvä persoonallisuuden ominaisuus hetkellisen tunnekokemuksen sijaan. (Feld, Mäkikangas & Piitulainen 2005, 103–104.)

Mielekkyys (motivatioaalinen/emotionaalinen ulottuvuus) tarkoittaa sitä, että ihminen kokee elämän tarkoituksenmukaisena (Feldt, Mäkikangas & Piitulainen 2005, 104). Mielekkyys määrittelee, onko yksilö halukas ja pystyykö hän mobilisoimaan voimavarojaan erilaisiin sitoumuksiin, velvoitteisiin ja haasteisiin. Hänellä pitää olla syy tehdä jotakin, mikä edustaa motivoivaa näkökulmaa. Ihmisen tulee siis tuntea emotionaalista mielekkyyttä. (Räsänen 2006, 49).

Mielekkyyden kokemisen perustana on osallistuminen oman elämän muokkaukseen ja päätöksen tekoon. Osallisuuden tärkeänä tekijänä on henkilön kokema oma vastuu ja tunne omista vaikutusmahdollisuuksistaan. Elämän kokeminen mielekkäänä toimii tärkeänä motivaation lähteenä ja antaa mahdollisuuden havaita asiat ennemmin haasteina, joihin kannattaa panostaa. (Saiho 2006, 14.)

Feldt, Mäkikangas & Piitulaisen (2005, 104) mukaan Antonovsky pitää tätä osa-aluetta koherenssin tärkeimpänä tekijänä, koska juuri tämä tunne vaikuttaa yksilön toimintaan liikkeelle panevana voimana. (Feldt, Mäkikangas & Piitulainen 2005, 104.)

Ymmärrettävyys (kognitiivinen ulottuvuus) tarkoittaa sitä, että ihminen havaitsee ympäristöstä ja itsestä tulevat ärsykkeet jäsentyneenä ja selkeänä informaationa. Ymmärrettävyyden perustana on johdonmukaisena koetut kokemukset. Johdonmukaiset kokemukset luovat ennustettavuutta, joka lisää yksilön luottamusta siihen, että myös tulevaisuudessa tapahtuvat asiat ovat ennustettavissa tai ainakin jollakin tavalla selitettävissä. (Saiho 2006, 13.)

Ymmärrettävyyden tunteen ollessa vahva, yksilö kykenee löytämään ympäriltään loogisia asiayhteyksiä ja osaa tarkastella yksittäisiä elämäntapahtumia suurempia kokonaisuuksia vasten. (Feldt, Mäkikangas & Piitulainen 2005, 104.)

Henkilö, jonka ymmärrettävyys osa-alue on vahva, voi ymmärtää tilanteiden merkitykset vaikka olisi kokenut elämässään epäonnistumisia tai traumaattisia tapahtumia. (Räsänen 2006, 49).

Hallittavuus (instrumentaalinen ulottuvuus) viittaa siihen, että ihmisellä on tarvittavat resurssit selvitä ärsykkeen tuomista vaatimuksista (Saiho 2006, 13). Tarvittavat resurssit voivat olla hänellä itsellään tai jollakin toisella, esimerkiksi puolisoilla, sukulaisella, ystävällä, työtoverilla, Jumalalla on sellaista mitä hän saa tarvittaessa avukseen ja pystyy toimimaan tilanteen vaatimalla tavalla. (Räsänen 2006, 49).

Hallittavuuden perustana on se, että ympäristön kuormitus on tasapainossa resurssien kanssa. Hallittavuuden tunnetta lisäävät kokemukset, jotka ovat omille kyvyille sopivia. (Saiho 2006, 13.)

Näiden osa-alueiden tärkein tekijä on mielekkyyden kokeminen. Seuraavaksi on ymmärrettävyys, sillä se luo perustan hallittavuuden tunteelle. Sellaiset tilanteet, joissa ymmärrettävyys on heikko ja hallittavuus vahva ovat harvinaisia. Vaikka ymmärrettä-

vyys olisikin vahva, ihminen ei välttämättä koe hallitsevansa elämänsä kulkua. Jos ymmärrettävyyden ja hallittavuuden osa-alueet ovat heikot, mutta ihminen kokee elämänsä olevan mielekäästä, hän pyrkii selviytymään kohtaamistaan kriiseistä. (Räsänen 2006, 49.)

Vaikka osa-alueet voidaan erottaa toisistaan teoreettisesti, kaikki osatekijät ovat tärkeitä. Ne muodostavat tiiviin kokonaisuuden ja kaikkia osatekijöitä tarvitaan, jotta ihminen selviytyy stressi- ja kriisitilanteista mahdollisimman hyvin. (Räsänen 2006, 49.)

Antonovskyn mukaan hyvinvointimme koostuu monesta tekijästä. Jotta säilyisimme terveinä ja toimintakykyisinä, tarvitsemme kohtuullisesti aikaa niille kaikille. Mitään niistä ei voi jättää huoltamatta pitkäksi aikaa elämän laadun laskematta. Myös psyykinen ja fyysinen terveytemme kulkevat käsi kädessä; jos toinen puoli meistä voi huonosti, se heijastuu toiseenkin. Mitä enemmän ihmisen hyvinvointia tutkitaan, sitä selvemmäksi käy psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden suuri merkitys myös somaattisten sairauksien synnyssä ja hoidossa. (Räsänen 2006, 47.)

7.5 Koherenssin tunteen kehittyminen kokkikerhossa

Tarjosimme kokkikerhoa sellaisille ihmisille, joilla oli ollut vaikeuksia elämänhallinnan kanssa. Kaikki ryhmäläiset olivat kokeneet aiemmin elämässään jonkin asteista murtumista vastoinikäymisten kohdatessa. Toivoimme kokkikerhon tukevan kuormittuneisuuden hallintakykyä ja samalla voimaantumista sekä antavan voimavaroja selviytymiseen. Koherenssin tunne kehittyy jo lapsuuden ja nuoruuden aikana noin 30 ikävuoteen mennessä, merkittävät kokemukset vaikuttavat koherenssin tunteeseen myöhemmälläkin iällä. Tärkeintä on löytää voimavaroja ja ottaa ne käyttöön omassa elämässään. Kolmen alle 30-vuotiaan ryhmäläisen koherenssin tunteen kehittymiseen pystyimme vaikuttamaan jo koherenssin tunteen kehitymisvaiheessa.

Arvioimme oman koherenssin tunteen olevan vahvan ja toimme voimavaramme ryhmäläisten käyttöön ryhmän ohjauksen kautta. Halusimme välittää ryhmäläisille viestin siitä, että elämä kantaa vastoinikäymisistä, epäonnistumista ja pettymyksistä huolimatta

ta. Asioiden unohtelu, muutokset ja pettymykset kokkikerhon aikana eivät horjuttaneet koherenssin tunnettamme. Käytimme omia selviytymiskeinojamme joustavasti ja toivoimme oman asenteemme yllättävissä tilanteessa olevan esimerkkinä.

Suurella osalla ryhmäläisistä oli riittävästi koherenssintunnetta voidakseen tulla mukaan kokkikerhoon ja sitoutua yhdessä laatimiimme sääntöihin. Ryhmäläiset, joilla oli ongelmia päihteiden kanssa, pystyivät sitoutumaan sääntöömme päihteettömyydestä. He pystyivät säätelemään omaa käyttäytymistään ja valintojaan.

Usealla ryhmäläisellä oli jonkun verran ongelmia ryhmässä käymisen kanssa. Osalle Sinividan työntekijät soittivat ennen kokkikerhon alkamista ja muistuttivat kokkikerhosta. Yksi kävi kerhossa satunnaisesti ja yksi kävi kerhossa vain kerran. Heidän koherenssin tunteensa oli heikompi. Paniikkihäiriöstä kärsivällä ryhmäläiselläkin oli riittävästi koherenssin tunnetta pystyäkseen käymään kokkikerhossa. Ryhmän ja meidän ohjaajien tuki rohkaisivat häntä.

Kokkikerho tasapainotti sopivassa suhteessa haastetta ja kuormitusta eli kuormitusbalanssia ryhmäläisten elämään yhdeksi päiväksi viikossa kuuden viikon ajan. Ryhmäläisiä yhdisti se, että arkipäivistä puuttui riittävä päiviä rytmittävä rakenne. Kaikki kertoivat, että arki oli ajoittain yksitoikkoista, mikä kertoo elämän alikuormituksesta ja haasteiden vähyydestä. Kokkikerhosta muodostui ihmisille yksi ulkoinen vastustusvoimavara, joka omalta osaltaan vaikutti koherenssin tunteen kehittymiseen.

Koherenssin käsitteen kolme osa-aluetta ovat mielekkyyden, ymmärrettävyyden ja hallittavuuden tunne. Ruuanlaiton opettelu, yhdessä tekeminen ja syöminen koettiin mielekkääksi. Ryhmäläisistä kuvastui ilo olla mukana ja sitoutua ryhmässä käymiseen.. Ainoastaan yksi kävijä ei motivoitunut riittävästi ryhmässä käymiseen.

Ymmärrettävyyden tunne oli kaikilla ryhmäläisillä riittävän vahva huolimatta elämässä koetuista vastoinkäymisistä. Ymmärrettävyyden tunteen kehittymiseen vaikutti se, että kokkikerho suunniteltiin yhdessä ryhmäläisten kanssa. Suunnittelukerralla kaikki saivat tiedon kokoontumiskertojen ajankohdista, valmistettavista ruuista sekä tuesta ruuanlaittoon. Säännönmukaisuus ja ennalta saatu tieto olivat osallistujille tärkeitä.

Ryhmäläiset toivat esille myös näkökulman siitä, että joidenkin osallistujien poisjääminen tai poissaolo kokkikerhosta saattoi viedä mahdollisuuden osallistumiseen joiltakin toisilta.

Hallittavuuden tunne kehittyi kaikilla ja siitä kertoi se, että kaikki kokivat kykenevänsä vastaamaan kokkikerhossa ilmeneviin haasteisiin joko itsenäisesti tai toisten tuen avulla. Haasteet olivat pääasiassa ruuanlaittoon ja ryhmässä mukana olemiseen liittyviä.

Miian koherenssin tunne kehittyi siinä määrin, että hän unelmoi jatkavansa opintojaan ruuanlaiton parissa ja kertoi, että voisi mahdollisesti tulla apuohjaajaksi syksyllä alkavaan kokkikerhoon, jos aikataulut antavat myöten.

Ville oli koko ajan innostunut ruuanlaitosta ja kertoi laittaneensa ruokaa myös kotona. Hänen koherenssin tunteensa oli kaikilla osa-alueilla riittävä pystyäkseen toimimaan kokkikerhossa. Puutteita oli kuitenkin kaikilla osa-alueilla suhteessa muuhun elämään. Hän koki kuitenkin kokkikerhon niin mielekkääksi, että hän panosti ryhmässä olemiseen.

Mauku ja Caro eivät kokeneet kokkikerhoa elämässään kovin tärkeäksi. Elämän painopisteet olivat muualla. Ongelmana ei kuitenkaan ollut se, ettei koherenssin tunne olisi ollut riittävän kehittynyt, vaan motivaatio ja mielekkyyden kokeminen kokkikerhossa käymisestä oli vaillinaista.

Sofialla mielekkyyden ja ymmärrettävyyden tunteen vahvuus kompensoi hyvin puutteita hallittavuuden alueella, että hän pystyi käymään kokkikerhossa. Sofia koki ryhmässä mukana olemisen ja jotkut ruokalajit liian haasteellisiksi. Ryhmäläisten ja ohjaajien tuki auttoi häntä selviytymään.

8 KOKKIKERHOLAISTEN PALAUTE

Viimeisellä ryhmäkerralla osallistujat täyttivät palautelomakkeen nimettöminä. Palautelomakkeessa kysyimme ryhmäläisiltä kokemuksia kokkikerhosta, ryhmäläisistä, ryhmään osallistumisesta, ruokailuista, hartaushetkistä ja ohjaajien toiminnasta. Lopuksi ryhmäläiset saivat kertoa vapaasti mielipiteitään.

Palautekyselyn ensimmäiseen kysymykseen: ”Millainen kokemus kokkikerho sinulle oli?” vastattiin seuraavasti:

”Oikein mukava tehdä erilaisia ruokia sekä myöskin maistella kokkauksien tuloksia.”

”Oli tosi mukavaa, välillä jännitti tulla ryhmään, ku tuli useasti paniikkikohtauksia.”

”Hyvä erittäin.”

”Oikein mukava, oli kiva tehdä ruokaa yhdessä.”

Toiseen kysymykseen: ”Miten koit ryhmän ja ryhmäläiset?” vastattiin seuraavasti:

”Pidin tästä kyseisestä ryhmästä.”

”Ryhmäläiset tosi mukavia.”

”Hyvin, piti olla enemmän porukkaa, mutta toisaalta tilat ahtaat.”

”Ryhmä oli todella kiva, samoin ryhmäläiset, tuli kaikkien kanssa kivasti juttuun.”

Kolmanteen kysymykseen: ”Mitä ajattelit yhteisistä ruokailuista ja hartaushetkistä” vastattiin seuraavasti:

”Oli kiva syödä yhdessä.”

”Yhteinen ruokailu oli ihan jees sekä myös hartauksien musiikki.”

”Oli mukavaa rentoutua ennen syömistä, ruoka ollu tosi hyvää.”

”Hyvin järjestetty ja sopivan pituisia hartauksia.”

Neljänteen kysymykseen: ”Palautetta ohjaajien toiminnasta” vastattiin seuraavasti:

”Hyvin opetettu, selkokielellä.”

”Ohjaajat ovat oikein mukavia, hyvää kevättä ☺”

”Ohjaajat olivat myöskin hyviä ja toimintakin eli kokkailu.”

”Olitte mukavia ja kannustavia ! ☺”

Viidenteen kysymykseen: ”Mitä muuta haluat sanoa” vastattiin seuraavasti:

”Harmittaa kun tämä loppuu.”

”10 +”

”Toivon, että pääsisin mukaan ryhmään syksyllä, oppisin tekeen uusia ruokia.”

9 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Hankkeemme toteuttamiseen meille oli muiden opiskelujen ohella varattu reilu vuosi. Aikataulu oli kokonaisuutena kireä. Laadimme aluksi suunnitelman, minkä mukaan toteutimme hankkeen. Aloitimme tutustumalla voimaantumisen ja koherenssin teoriaa, jotka käsitteinä olivat laajoja ja etukäteen meille vieraita. Teoriaosuuksiin saimme ohjausta opinnäytetyöseminaareissa.

Teorian kerääminen oli työlästä, koska lähteitä oli vaikea löytää. Parhaiten lähteitä löytyi lukemalla erilaisia tutkimuksia ja opinnäytetöitä. Kirjastoista emme kuitenkaan kaikkia lähdekirjoja löytäneet ja olemme osittain joutuneet käyttämään toissijaisia lähteitä. Toissijaiset lähteet valitsimme tuoreuden ja kattavuuden mukaan. Opinnäytetyössämme on käytetty useita pro gradu – tutkimuksia ja väitöskirjoja. Tutkimusten lukeminen avasi käsitteiden ymmärtämistä. Monipuolinen teoriatausta laajensi lähestymiskulmia kokkikerhoomme ja ammatilliseen kasvuumme.

Käsitteisiin tutustumisen ohella aloitimme kokkikerhon käytännön osion suunnittelun ajoissa ja huolella. Yhteistyön aloittaminen Sinividan ja Marttaliiton kanssa oli vaivatonta. Marttaliitto oli mukana vain yhdellä kerralla, Sinividan kanssa yhteistyö oli jatkuvaa. Sinivida on Hervannassa uusi toimija, joten hankkeemme oli ajankohtainen sekä Hervannan seurakunnalle ja Sinividalle yhteistyön ja toiminnan kehittämisen kannalta.

Kokkikerhon onnistumisen ja voimaantumisen kannalta oli tärkeää, että kokkikerho suunniteltiin yhdessä osallistujien kanssa. Ryhmäläisten oli helppo sitoutua yhteisesti laadittuihin pelisääntöihin, koska he olivat itse olleet mukana laatimassa niitä. Kokkikerho kokoontui suunnittelukerran jälkeen viikoittain viiden viikon ajan, yhdellä viikolla kaksi kertaa Marttaliiton aikataulujen vuoksi. Käytännön toteutusaika oli tiivis omaan aikataulumme peilattuna. Tiedostimme kuitenkin, että ryhmän sitoutumisen ja yhteishengen kannalta viikoittaiset kokoontumiset olisivat hyvä asia. Voimme todeta aikataulutuksen olleen onnistunut kun arvioimme ryhmäprosessin kehittymistä jälkeinpäin koko kokkikerhon aikana.

Hankepäiväkirjaan kirjasimme tarkat havainnot kokkikerhojen kulusta jokaiselta kerralta. Olimme kirjanneet hankepäiväkirjaan kaikki havaintomme ryhmän todellisista tapahtumista ilman ylimääräistä tulkintaa, joten teorian peilaaminen käytännön kanssa mahdollistui jälkeenpäin. Teoriat eivät liikaa ohjanneet ryhmän toimintaa etukäteen, vaan ryhmä sai kehittyä omalla tavallansa osallistujiensa näköiseksi.

Osallistuva havainnointi on hyvä menetelmä tutkia ryhmän toimintaa, mutta se oli menetelmänä myös työläs. Osallistuva havainnointi mahdollistaa suoran ja välittömän tiedon keräämisen ryhmän jäsenten käyttäytymisestä ja toiminnasta. Ryhmäläiset ovat luonnollisessa ympäristössä ja osallistuvalla havainnoijalla on oma roolinsa ryhmässä.

Ongelmallista menetelmässä oli se, että ryhmän osallistujien pinnan alle jääneet ajatukset ja tunteet eivät tulleet esille, mutta havainnoinnilla oli kuitenkin mahdollista saada luotettavaa tietoa ryhmäläisten toimintatavoista. Osallistuvan havainnoinnin luotettavuus perustuu siihen, että havainnot jokaisesta ryhmäkerrasta kirjattiin systemaattisesti hankepäiväkirjaan kunkin kokkikerhokerran jälkeen. Emme ohjanneet ryhmäläisten käyttäytymistä, vaan loimme puitteet ryhmän toimimiselle. Ryhmää raamittaneet pelisäännöt sovimme yhdessä. Itse toiminta kokoontumiskertojen aikana muotoutui kullakin kerralla vapaasti.

Kyselimme palautekyselyssä ihmisten kokemuksia kokkikerhosta. Palautekyselyn kysymykset olimme laatineet puutteellisesti peilaamatta kysymyksiä taustateorioihin. Palautekyselyn sijaan olisimme voineet haastatella ryhmäläiset yksilöinä ryhmän päättymisen jälkeen, jotta olisimme saaneet syvällisempää tietoa. Tässä hankkeen vaiheessa emme kuitenkaan ymmärtäneet sitä tehdä. Jos ryhmäläisten sisäisestä prosessista halutaan laajempaa tietoa, pitää yhdistää erilaisia tutkimusmenetelmiä.

Ryhmän ohjaamisessa koimme onnistuvamme. Meille itselle oli merkityksellistä havaita, että olemme ammattitaitoisia ryhmän ohjaajia. Toimintamme noudatti hyvän ryhmän ohjauksen periaatteita. Ryhmän ohjaajina oli luontevaa toimia. Meillä kummallakin on työkokemusta ja itsetuntemus on elämäkokemuksen myötä kehittynyt. Ohjaaminen oli helppoa, kun yhteistyön sujuminen ja ammattitaito yhdistyivät. Laadukkuutta ryhmän ohjaukseen toi myös se, että ohjaajia oli kaksi.

Ryhmän ohjauksen arviointia tuki myös ohjausryhmä, joka toimi meille peilinä. Ohjausryhmän kautta tutkimme suuntaa, mihin kulkea ryhmäläisten kanssa. Ohjausryhmä auttoi meitä näkemään pienten muutosten tärkeyden ryhmäläisissä. Tapasimme ohjausryhmän kokkikerhon toteuttamisviikkojen aikana kaksi kertaa.

Ruuanlaitto kokkikerhossa ei ollut meille itsetarkoitus, vaan väline ihmisten kohtaamiselle ja kannustukselle. Korostimme kokkikerhon ohjaajina läsnäolon sekä turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin luomista kokonaisuuden onnistumiselle. Tutustuminen ja ryhmäytyminen ei käynyt hetkessä, vaan tilannetta oli ensin tarkkailtava molemmien puolin ensimmäisillä ryhmäkerroilla. Ruuanlaiton lomassa ihmiset kertoivat elämästään ja kipukohdistaan melko avoimesti, joten ryhmän ohjaajan tärkein taito kokkikerhossa oli kohtaamisen taito. Kohtaamisen mahdollisti ryhmän pienuus.

Vertaistuki kehittyi asteittain, mutta ei täyteen laajuuteen. Vertaistuen kasvu näkyi eniten yhteisen tekemisen tasolla ja loi yhteenkuuluvuutta. Varsinainen jakaminen ryhmäläisten kesken jäi ohueksi. Mikäli ryhmä olisi jatkunut pitempään, jakaminen olisi voinut syventyä. Jakamisen ohueksi jäämiseen vaikutti myös se, että ihmisten elämäntilanteet ja ongelmat olivat hyvin erilaisia. Vertaistuki vaikutti kuitenkin siten, että toisten kannustus, rohkaisu ja empatia saivat heidät irtautumaan eristäytymisen tunteistaan. Vertaistuki kasvoi kokkikerhon aikana ryhmäläisten itseohjautuvuuden ja ryhmän kiinteyden lisääntyessä. Kuitenkin voimme todeta, että ryhmäläiset tukeutuivat meihin ohjaajiin enemmän kuin toisiin ryhmäläisiin.

Koherenssin tunteen kehittymiselle kokkikerho oli suhteellisen lyhyt aika. Koherenssin tunne muodostuu hyvin yksilöllisesti ja asteittain, mikä olisikin hyvä jatkotutkimuksen aihe. Kaikilla ryhmäläisillä oli jo olemassa riittävästi koherenssintunnetta pysyäkseen olemaan kokkikerhossa. Erityisesti mielekkyyden osa-alue oli kokkikerholaisilla vahva.

Ruokien valmistus yhdessä ryhmäläiset kokivat mielekkääksi, tämä tuli esiin lukuisista myönteisistä kommentteista kokkikerhokertojen aikana. Mielekkyyden kokemiseen vaikutti myös se, että ryhmäläiset olivat itse saaneet päättää, mitä ruokaa he haluavat valmistaa. Näin osallistujien subjektiivisesti lähti kehittymään kokkikerhon alusta lähtien.

Kokkikerhon kokeminen mielekkäänä toimi tärkeänä motivaation lähteenä ja antoi mahdollisuuden kohdata ryhmässä esille tulevat asiat haasteena, joihin kannatti panostaa. Suhde omiin kykyihin ruuanlaittajana ja ryhmään osallistujana lisäsivät voimavaroja. Oman elämän hallinta vahvistui. Sisäisen hyvän olon kokemus oli edellytys hyvinvoinnille ja kokemukselle elämän hallinnasta.

Voimaantumisen käsitteessä sisäisen voimantunteen kategoriat ovat: vapaus, vastuu, arvostus, luottamus, konteksti, ilmapiiri ja myönteisyys. Havaintojemme mukaan sisäinen voimantunne kehittyi ryhmäläisillä kokkikerhon aikana. Osallistujat uskalsivat ottaa itselleen oman näköisensä toimintatilan luottamuksellisessa ja myönteisessä ilmapiirissä. Sisäinen voimantunne näkyi ihmisistä myönteisyytenä ja haluna asettaa elämälleen tavoitteita. Se heijastui myös vapautena vaikuttaa kokkikerhon kulkuun ja ottaa vastuuta yhteisestä toiminnasta.

Laittaessamme ryhmäläisten kanssa yhdessä ruokaa, havaitsimme piirteitä heidän luottavuudestaan, vastuunottamisestaan ja tehokkuudesta. Vastuunottaminen näkyi oma-aloitteisuudessa kokkikerhon järjestelyissä ja innokkuudessa ruuanlaittoon. Ryhmän tärkeys näkyi myös siinä, että ihmiset olivat ajoissa paikalla. Tilan muokkaus kokkikerhon käyttöön oli ensimmäisten kertojen jälkeen jo hoidettu ennen, kuin ohjaajat olivat edes saapuneet paikalle.

Positiivisen ilmapiirin myötä osallistujien itseluottamus omiin kykyihin ruuanlaittajina kasvoi. Kaikki olivat kokkikerhossa hyvin aktiivisia ja oma-aloitteisuus lisääntyi loppua kohti. Toimivuuden kannalta oli tärkeää, että ihmiset saivat tuekseen riittävästi tunne- ja tietotukea selvitäkseen ruuanlaiton antamista haasteista. Saatuaan riittävästi tukea he rohkaistuivat itse kokeilemaan omia kykyjään ja rajojaan kokkikerhon toiminnan puitteissa. Yhteinen ilo onnistumisesta loi myös yhteenkuuluvuutta ryhmään. Myönteisen ilmapiirin syntymisessä merkityksellistä oli, että kokkikerho kokoontui kodinomaisessa ympäristössä Sinividan ja S-asuntojen olohuoneessa.

Talousasioissa tietotukea jakoi Marttaliitto. Talousasioista puhuttiin kokkikerhossa vain yhdellä kerralla, ja asia jäi ryhmäläisille hieman irralliseksi muusta yhteydestä. Tosin taloudellisuutta ruoka-aineiden ostamisen suhteen tuimme koko ajan siten, että

kukin osallistuja vuorollaan kävi meidän kanssamme kaupassa ostamassa kokkikerhon tarvikkeet. Marttaliiton käynnin jälkeen osa kertoi suunnittelevansa talouttaan paremmin etukäteen liiton antamien suunnittelutaulukoiden avulla. Osa luennon sisällöstä ei kohdannut ryhmäläisiä, joten sisältö olisi pitänyt suunnitella paremmin Marttaliiton kanssa.

Yhdessä tekemisen tarve oli suuri kaikilla. Ryhmäläisiä yhdisti arkirytmien puute. Kokkikerho toi kaivattua sisältöä päiviin. Useaan kertaan kokkikerholaiset kertoivat arjen liiallisesta tyhjyydestä. Tämä loi myös yhteenkuuluvuutta ihmisten elämäntilanteiden erilaisuudesta huolimatta.

Ruuanlaittajina ja yleisissä järjestelyissä ryhmäläiset toimivat tasavertaisesti. Välillä monimutkaisempien ruokalajien tekemiseen tarvittiin rohkaisua ja kannustusta. Mutta sitä suurempi oli ilo, kun ihmiset olivat uskaltaneet lähteä tekemään vaativiakin ruokia ja onnistua niiden tekemisessä.

Onnistumisen kokemukset ruuanlaitossa ja vastuun kantaminen omista tekemisistään ja päätöksistään tuotti ryhmäläisille tyydytystä. Jos olisimme ulkoaohjanneet ryhmäläisiä, toiminnan tulokset olisivat olleet yhdentekeviä. Tavoitteemme ei siis ollut järjestää tekemistä tekemisen vuoksi, vaan toiminnallamme oli selkeät päämäärät. Ryhmäläiset oppivat ruuanlaitto- ja arjenhallintataitoja. Ryhmäläisten itsearvostuksen kehityksen huomasi selvästi heidän käytöksestään. Onnistumisen kokemukset ruokaa laittaessa saivat ryhmäläiset voimaantumaan, seuraavalla kerralla he uskalsivat ottaa laajemmin ja oma-aloitteisesti vastuuta erilaisista tehtävistä. Heiltä saadun palautteen perusteella ruuanlaitosta ja ryhmässä olemisesta nautittiin. Suuri suru ryhmän loppumisesta kertoi siitä, että hankkeen toteutus oli onnistunut.

Seitsemän kerran kokkikerhon aikana ei voi muuttaa ihmisten suhtautumista elämään. Mahdollisuutemme ja voimavaramme olivat rajalliset. Toivomme, että kokkikerho aloitti osallistujissa prosessin uuden asenteen oman selviytymiseen elämässä. Osa ryhmäläisistä tunsu itsensä yksinäisiksi ja ryhmään kuulumisen lievensi tätä kokemusta ja loi myös orastavia ystävyssuhteita. Yhteiset ruokailut olivat myös ryhmäläisille merkityksellisiä yhteyden kokemuksen tuottajana.

Hankkeen tuloksena voimme todeta, että kokkikerhon jälkeen olisi ollut mahdollista jatkaa ruuanlaittokurssia kohti unelmapajan toteutusta. Unelmapajassa olisimme auttaneet ihmisiä löytämään omia voimavarojaan ja kykyjään myös muilla elämän alueilla ja tukeneet voimaantumisen ja hyvinvoinnin tunteen kehittymistä. Vertaistuen merkitys olisi myös kasvanut unelmapajan aikana.

Halusimme kohdata ihmisiä kokkikerhossa kokonaisvaltaisesti. Kokkikerhon yksi tärkeä elementti oli hengellisen näkökulman mukaan ottaminen. Hiljentyminen ennen ruokailua koettiin myönteisenä. Toivoimme, että hiljentyminen ja rukoileminen voisivat olla osa ihmisten arkea myös muualla kuin kokkikerhossa. Usko ja Jumalan läsnäolo elämässä on voimavara, joka kantaa halki elämän.

Koska kokkikerhossa oli kyse opinnäytetyön tekemisestä, kokkikerhon kesto oli tietoisesti rajattu. Ryhmätyömallina kokkikerho toimi. Emme kuitenkaan voi tietää, millaisia vaikutuksia kokkikerholla on ihmisten elämässä pitemmällä aikavälillä. Tärkeätä olisikin, että ryhmätyömuotoinen sosiaalityö kestäisi riittävän pitkän ajan, jotta ihmisten sisäisille kehitysprosesseille olisi tarpeeksi aikaa ja tilaa. Toivomme, että pitkäjänteisyys toteutuu kokkikerhon jatkuessa myöhemmin Hervannan seurakunnan diakoniatyön ja Sinividan yhteistyönä.

Yhteistyö ja verkostoituminen erilaisten toimijoiden kesken ovat tärkeitä. Sosiaalityötä voidaan tehdä laadukkaammin yhteistyössä. Huolimatta resurssien vähenemisestä verkostoitumiseen tulee panostaa. Pitkällä aikavälillä ennaltaehkäisevän työn merkitystä ei voi kieltää ongelmien kärjistymisen ehkäisemisessä.

Ammatillinen ote ohjasi myös kokkikerhon ohjausta: koimme, että meillä on riittävät tiedot ja taidot ryhmän ohjaamiseen ja kannoimme vastuumme kokonaisuuden toteuttamisesta. Elämäkokemus on tuonut myös itsetuntemusta omista voimavaroista ja rajoista. Ammatilla on elämässämme riittävän suuri merkitys voidaksemme hoitaa työtämme, mutta emme elä sen kautta. Virpillä on myös selkeä diakoniatyöntekijän ammatti-identiteetti ja Annella vastaava on kehittynyt jo pitkälle.

Lopuksi voimme todeta, että kehittämishanke vastasi asettamiimme tavoitteisiin. Onnistuimme uudistamaan kokkikerho – ryhmätyömallia ja tukemaan ihmisten ihmishuhtu- ja ruuanlaittotaitoja. Koherenssin tunteeseen emme pystyneet kovin paljon vaikuttamaan näin lyhyen ajan kuluessa, mutta voimaantumisen tunne osallistujilla kasvoi kokkikerhon aikana.

LÄHTEET

- Antonovsky, Aaron teoksessa Räsänen, Juhani 2006. Voimaantumisen mahdollistaminen ja ratkaisut. Yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön valtaistuminen. Järvenpää: Julkiviestintä Oy.
- Antonovsky, Aaron teoksessa Tusa, Eija 2007. Huumenuorten koherenssin tunne. Tapaustutkimus Aaron Antonovskyn teorian pohjalta. Pro gradu. Kuopion yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta.
- Feldt, Taru., Mälikangas, Anne. & Piitulainen, Sari. 2005. Persoonallisuuden riski- ja suojaavat tekijät työhyvinvoinnin näkökulmasta. Teoksessa Kinnunen, Ulla. Feldt, Taru & Mauno, Saija. (toim.) Työ leipälajina Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. PS-kustannus. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Hankepäiväkirja 2010.
- Heikkilä, Jorma & Heikkilä, Kristiina. 2005. Voimaantuminen työyhteisön haasteena. WSOY: Helsinki
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko, Sajavaara, Paula 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Honkinen, Päivi-Leena 2009. Nuorten koherenssin tunne: mittaaminen, ennustavat tekijät, seuraukset. Turun yliopisto. Kansanterveystiede. Väitöskirja. Viitattu 20.10.2010. [http:// www.doria.fi/bitstream/handle/10024/44664/AnnalesC282Honkinenpdf?sequence=1](http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/44664/AnnalesC282Honkinenpdf?sequence=1). Tuloste tekijän hallussa.
- Hotti, Taina. Henkilökohtainen tiedonanto 18.5.2010. Sinivida Oy.

- Immonen, Tuula 2005. Kehittävä asiantuntijayhteistyö mielenterveystyön suunnitteluvälineenä. Stakes Aiheita 15/2005. Helsinki: Stakesin monistamo.
- Juhila, Kirsi 2006. Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina. Tampere: Vastapaino
- Karsikas, Vuokko. 2005. Selvinpään olosta tulee hyvä fiilis. Päihdeongelmaisten vankien voimaantuminen. Rikosseuraamusviraston julkaisuja 3/2005. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.
- Knuutila, Maarit & Pöysä, Jyrki & Saarinen, Tuija 2004. Suulla ja kielellä: Tulkintoja ruuasta. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.
- Kopakkala, Aku 2005. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kumpusalo, Esko 1991. Sosiaalinen tuki, huolenpito ja terveys. Valtion painatuskeskus: Helsinki.
- Kuronen, Marjo, Granfelt Riitta, Nyqvist Leo ja Petrelius Päivi (toim.) 2004. Sukupuoli ja sosiaalityö. Sosiaalityön tutkimuksen 3. vuosikirja. Juva: WS Bookwell Oy.
- Laakso, Anja & Pohjanvirta, Anja. 1988. Psykologian perusteet. Porvoo: WSOY.
- Lehtonen, Päivi Hannele 2008. Voimauttava video. Asiakaslähtöisyyden, myönteisyyden ja videokuvan muodostama työorientaatio perhetyön menetelmänä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Marttaliitto i.a. Viitattu 19.6.2010. <http://www.martat.fi>. Tuloste tekijän hallussa.
- Mauro, Seija 2001. Kahvista kaikki alkoi. Työtoimintaa mielenterveysyhdistyksissä. Helsinki Mielenterveydenkeskusliitto ry. Vantaa: Printway.

Metsämuuronen, Jari 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologian-sarja 4.
Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Mäkelä, Johanna 2002. Syömisrakenne ja kulttuurinen vaihtelu.
Kauhava: Kauhavan kirjapaino.

Ojala, Toini & Uutela, Antti 1993. Rakentava vuorovaikutus.
Porvoo: WSOY:n graafiset laitokset.

Palojärvi, Helena 2009. Vertaistuki voimaantumisen
välineenä sosiaalityössä. Miten novat-ryhmä auttaa ja tukee kun naisella
on paha olo. Helsingin yliopisto. Yhteiskuntapolitiikan laitos.
Lisensiaatintyö. Viitattu 14.10.2010.
<http://www.kansalaisareena.fi/HelenaPalojarvi2010.pdf>.
Tuloste tekijän hallussa.

Puolakka, Sirpa 2001. Yhdessä jaksamme paremmin. Työväen Sivistysliitto TSL ry.
Vantaa: K-print.

Pöyhtäri, Janne 2005. Mitä on vertaistuki? Viitattu 18.4.2010
[http://www.tukiasema.net/teemat/artikkeli.asp?DocID=344&search=](http://www.tukiasema.net/teemat/artikkeli.asp?DocID=344&search=vertaistuki)
vertaistuki. Tuloste tekijän hallussa.

Rose, Stephen M. teoksessa Juhila, Kirsi 2006. Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina.
Tampere: Vastapaino.

Rostila, Ilmari 2002. Tavoitelähtöinen sosiaalityö. Voimavarakeskeisen
ongelmanratkaisun perusteet. Jyväskylä: Kopijyvä, Jyväskylän
yliopisto.

Saiho, Salla 2006. Kuntoutujien koherenssin tunne ja coping-keinot
vastuujärjestelmään perustuvan kuntoutuksen aikana.
Viitattu 20.10.2010. Pro gradu-tutkimus. Tampereen yliopisto.

Psykologian laitos. Tuloste tekijän hallussa.

S-Asunnot i.a. Viitattu 25.5.2010. <http://www.s-asunnot.fi>. Tuloste tekijän hallussa.

Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja.
Oulu: Opettajankoulutuslaitos, Oulun yliopisto.

Sillanpää, Merja 1999. Happamasta makeaan.
Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Sinivida i.a. Viitattu 25.5.2010. <http://www.sinivida.fi>. Tuloste tekijän hallussa.

Viirikorpi, Paavo. 2000. Onnistunut projekti – opas, kunta-alan projektityöskentelyyn.
Helsinki. Suomen Kuntaliitto.

Virkki, Pekka & Somermeri, Arvo. 1997. Projektityö. Kehittämisen moottori. Helsinki:
Edita, Helsingin liiketalouden ammattikorkeakoulu.

Voimaantumisen talo. Viitattu 16.11.2010.
<http://www.empowermenthouse.fi/cms/index.php?Empowerment>.
Tuloste tekijän hallussa.

Zink, Jörg 1990. Mitä sinulle toivoisin? Pieksämäki: Sisälähetysseuran kirjapaino
Raamattutalo.

LIITTEET

LIITE 1: Resepti-vihko

KOKKIKERHON RESEPTIT

LÄMPIMÄT RUUAT:

UUNIKYLJYKSET JA LOHKOPERUNAT

Porsaankyljyksiä ruokailijoiden määrän mukaan.

Suolaa

Rasvaa tai öljyä paistamiseen.

Grillausmaustetta.

Vettä, johon sulatetaan lihaliemikuutio.

Ohje:

Kyljykset paistetaan paistinpannulla molemmin puolin rasvassa tai öljyä.

Kyljykset maustetaan suolalla ja grillausmausteella. Maustetta laitetaan ohut kerros kyljyksen päälle molemmin puolin.

Kyljykset laitetaan uunivuokaan. Päälle kaadetaan kuumaa vettä, johon liotetaan lihaliemikuutio. Vettä laitetaan sen verran, että kyljykset peittyvät.

Kyljyksiä haudutetaan uunissa 200 asteessa puolituntia - tunti. Voit tarkistaa lihan mureuden ja määritellä itse tarkan paistoaajan. Lihaliemä voi käyttää kastikkeena esim. perunoiden päällä.

LOHKOPERUNAT

Ohje:

Pestään perunat. Leikataan veitsellä huonot kohdat pois. Palotaan perunat lohkoiksi esim. veneen mallisiksi paloiksi kuori päällä (voit halutessasi myös kuoria perunat). Perunat paistuvat kyllä muussakin muodossa, tärkeintä on, että perunalohkot ovat paksuudeltaan noin sentin paksuisia, että ne eivät pala uunissa. Laita lohkotut perunat uunipellille leivinpaperin päälle.

Jos syömässä on neljä henkeä, lohko perunoita uunipellillinen.

Voitele perunat sulatetulla rasvalla (muutama ruokalusikka rasvaa riittää)

Mausta perunat paprikamausteella ja suolalla. Paista perunat uunissa 200 asteessa noin 20 minuuttia.

SPAGETTI JA JAUHELIIHAKASTIKE

SPAGETTI: yhdelle hengelle tarvitaan noin sormen paksuisen nipun verran.

Laita vesi kiehumaan.

Lisää kiehuvaan veteen 1 tl suolaa ja spagetti.

Keitä spagettia noin 10-12 minuuttia, keittoajan voit tarkistaa myös spagetti-paketin kyljestä, ne vaihtelevat hiukan. Spagetin sijasta voit käyttää myös erilaista pastaa.

Kun spagetti on pehmeää, kaada kiehuva vesi varovasti kannen avulla kattilasta.

JAUHELIIHAKASTIKE (4 henkeä)

400 g	jauhelihaa
1	sipuli
2 rkl	ketsuppia
1 rkl	sinaappia
1	kasvis- tai lihaliemikuutio
3-4 rkl	vehnä jauhoja
2 tl	grillausmaustetta
3-4 dl	vettä

1. Pilko sipuli.
2. Kuumenna 1 rkl rasvaa tai öljyä pannulla.
3. Paista sipuli ja jauheliha pannulla.
4. Mausta grillausmausteella.
5. Ripottele jauhelihan päälle jauhoja ohut kerros. Sekoita. Ripottele sekoittamisen jälkeen vielä hieman jauhoja jauhelihan päälle. Lisää vettä jauhelihaseosta koko ajan sekoittaen.
6. Mikäli paistinpannusi on pieni, vaihda pannu kattilaan.
7. Kun kastikkeessa on sopivasti vettä, kuumenna seos koko ajan sekoittaen. Pienennä levyä niin, ettei kastike ota pohjaan.
8. Lisää kasvis- tai lihaliemikuutio, ketsuppi ja sinappi. Hauduta kastiketta pienellä lämmöllä. Tarkista maku.

9. Jos kastikkeessa ei ole riittävästi mausteita tai suolaa voit lisätä niitä. Huolehdi myös, että kastikkeessa on riittävästi nestettä. Nestettä kannattaa kuitenkin lisätä varovasti, ettei seoksesta muodostu keittoa 😊

LOHIKEITTO (4-6 hengelle)

500 g lohta joko suikaleina tai fileenä

6-8 perunaa

2 pss valmiita pakaste keittojuureksia

2 kalaliemikuutiota

tuoretta tai kuivattua tilliä

Kuori perunat ja lohko ne kattilaan n. 1,5 l vettä kiehumään. Laita sekaan kalaliemikuutiot ja anna kiehua n. 15 minuuttia. Lisää pakaste keittojuurekset ja anna kiehua n. 5 minuuttia. Lisää lohikuutiot ja anna keiton kiehua vielä n. 5 minuuttia. lopuksi laita keiton pinnalle silputtu tilli.

PIZZAPOHJA

2,5 dl vettä

1 tl suolaa

½ palaa hiivaa

noin 3-4 dl vehnäjauhoja (jauhoja sen verran, että taikina kiinteytyy ja irttaa kulhosta)

1. Mittaa kädenlämpöistä vettä kulhoon 2,5 dl.
2. Sekoita veteen suola ja murrettu puolikas hiivapala
3. Sekoita seos vispilällä.
4. Ripottele veteen vehnäjauhoja vähän kerrallaan. Sekoita jauhoja laittaessa vispilällä koko ajan. Lisää jauhoja veteen vähän kerrallaan.
5. Kun taikina on kiinteää ja irttaa kulhon reunasta, pizzapohja on valmis.
6. Kaulitse taikina leivinpaperille. Mittaa pizzapohjan koko uunipellin koon mukaan.

PIZZAN TÄYTTEET:

Pizzaan voi laittaa täytteitä maun mukaan. Kokkikerhossa käytettiin ketsuppia pohjan päälle levitettynä, keittokinkkua suikaloituna (300 g), tonnikalaa (1 purkki), ananasmurskaa (1 purkki) ja tomaatteja 3 viipaloituna. Päälle ripoteltiin sopivasti edamjuustoa raastettuna. Pizza paistetaan 225 asteessa uunissa keskikohdassa noin 12-15 min. Tarkkaile, että pizza ei pääse palamaan.

NAKKIKASTIKE

1 paketti nakkeja (10 kpl)
 1 sipuli
 rasvaa noin 3 rkl
 ketsuppia
 sinappia
 noin 2 rkl vehnäjauhoja
 1 kasvis- tai lihaliemikuutio
 suolaa sopivasti
 vettä noin 3-4 dl
 1 rkl oreganoa tai pizzamaustetta.

1. Pilko nakit ja sipuli paloiksi. Paista ne pannulla.
2. Kuullota rasva ja jauhot pannulla tai kattilassa. Varo, että jauho ei pala, kuullotukseen riittää muutama minuutti.
3. Lisää vettä pikkuhiljaa koko ajan vispilällä sekoittaen. Vaihda viimeistään tässä vaiheessa astiaksi kattila. Lisää vettä sopivasti. Kun seos alkaa kiehua lisää mausteet: kasvis- tai lihaliemikuutio, suolaa varovasti, oreganoa 1 rkl, ketsuppia 2 rkl ja sinappia 1 rkl. Sekoita kastiketta koko ajan.
4. Lisää nakit seokseen. Anna kypsyä pienellä lämmöllä. Tarkista maku. Lisää mausteita tarvittaessa.

PERUNAMUUSI (4 henkeä)

8 perunaa

Keitetään perunat, keitinveteen voi laittaa suolaa 1 tl. Kun perunat ovat pehmeitä, vesi kaadetaan pois ja survotaan perunat survimella. Sen jälkeen muusi vatkataan sähkövatkaimella, sekaan kaadetaan kylmää tai lämmintä

maitoa noin 2-3 dl. Tarkista maidon määrä vatkatessasi muusia. Makua muusiin tulee nokareesta rasvaa.

BANAANIKANA (4 annosta)

400 g kananpojan fileesuikaleita

2 tl yrittimaustesekoitusta

0,5 tl rosepippuria

1 rkl oliiviöljyä

1 kpl kanaliemikuutiota

2 rkl tomaattipyreetä

2,5 dl ruokakermaa

0,5 rkl hunajaa

2 kpl banaania

Pyöritä broilerisuikaleet mausteissa ja ruskista ne öljyssä. Lisää kanaliemi-valmiste, tomaattipyree, Flora Ruoka ja hunaja. Hauduta 10 minuuttia. Lisää viipaloidut banaanit ja hauduta vielä noin 5 minuuttia. Tarjoa värikkään pastan kanssa.

HELPPO MAKSAKASTIKE

300 g maksapaloja

2 rkl voita/margariinia

2 rkl vehnä jauhoja

2-3 dl vettä

1 sipuli

2-3 rkl tomaattipyreetä tai ketsuppia

1-2 tl sinappia

1-3 tl yrittisuolaa/suolaa, mustapippuria

2 dl kermaa

Ohjeet

2 annosta

Ruskista ensin maksapaloja kevyesti pannulla voissa/margariinissa. Lisää vielä voita/margariinia ja pari ruokalusikallista jauhoja. Lisää pannulle vesi, sipuli ja mausteet sekä tomaattipyree.

Anna hautua noin puolisen tuntia hyvin miedolla lämmöllä. Lisää lopuksi kerma ja kiehauta nopeasti.

SALAATIT:

FETASALAATTI

1 purkki fetajuustoa

½ kurkku

1 paprika

1 kerä salaattia

2-3 tomaatteja

Pese ja pilko ainekset tarjoilukulhoon ja raikas salaatti on valmis.

VIHERSALAATTI (2-4 hengelle)

1 pieni kerä amerikansalaattia

½ tuoretta kurkkua

2-3 tomaattia

Pese ja pilko ainekset tarjoilukulhoon ja raikas salaatti on valmis

OMENAINEN PORKKANARAASTE (3-4 henkeä)

2 omenaa

2 porkkanaa

Raastetaan pienellä terällä porkkanat, isolla terällä omenat. Sekoitetaan ainekset kulhoon ja raaste on valmis.

JÄLKIRUUAT/LEIVONNAISET:

MARJARAHKA (2- 4 hengelle)

2 dl kuohukermaa

1 prk maitorahkaa

n. ½ dl sokeria

marjoja tai hedelmiä säilykkeinä maun mukaan

Vatkaa kerma ja sokeri vaahdoksi. Lisää sekaan rahka ja marjat tai hedelmät ja sekoita tasaiseksi. Lisää tarvittaessa sokeria.

UUNIJÄÄTELÖ (6 annosta)

Valmista sokerikakkutaikina ja paista se torttuvuoassa (225 asteessa noin 15 minuuttia). Kumoa kakku uuninkestävälle vadille. Pane uuni kuumenemaan 250 asteeseen. Vatkaa marenkikuorrutuksen valkuaiset ja sokeri kovaksi vaahdoksi. Levitä marjat tai paloitetut säilykehedelmät kakkupohjan päälle. Leikkaa jäätelö paksuiksi viipaleiksi ja lado viipaleet keoksi marjojen päälle. Peitä koko kakku täytteineen nopeasti marenkivaahdolla. Ripottele pinnalle mantelilastuja. Paista heti uunin yläosassa noin 2 minuuttia, kunnes pinta on saanut kauniin ruskehtavan värin. Tarjoa välittömästi.

2 munaa

3/4 dl sokeria

1 dl vehnä jauhoja

1/2 tl leivinjauhetta

täyte:

1/2 l vaniljajäätelöä

1 dl sokeria

noin 1/2 l pakastemarjoja tai mantelilastuja
säilykehedelmiä

marenkikuorrutus

2 munanvalkuaista (erottele kanamunasta keltuainen pois)

PANNUKAKKU (0.5 l annoksesta tulee yksi uunipannullinen)

4 kanamunaa

8 dl maitoa

4 dl vehnä jauhoja

½ tl suolaa

½ dl öljyä tai sulatettua rasvaa

Vatkaa munien rakenne rikki. Lisää joukkoon muut ainekset.

Anna taikinan seistä noin ½ tuntia.

Paista voidellussa tai leivinpaperilla suojatussa uunipannussa 225 asteessa noin 20-25 minuuttia.

MAAILMAN PARAS PANNUKAKKU

Raaka-aineet

3 dl vehnä jauhoja

1,5,dl sokeria

1 tl leivinjauhetta

1 tl suolaa

1 tl vaniljasokeria

8 dl maitoa

2 kanamunaa

100 g sulatettua margariinia

Ohjeet:

Sekoita kuivat ainekset. Lisää maito, munat ja sulatettu, jäähtynyt margariini.

Kaada taikina leivinpaperille uunipellille ja paista 200-225 asteessa n. ½ tuntia.

TIKERIKAKKU

200 g leivontamargariinia tai voita

2,5 dl sokeria

3 kananmunaa

4 dl vehnä jauhoja

1 tl leivinjauhetta (sekoita jauhojen sekaan)

2 rkl kaakaojauhetta (mielellään sokeroimatonta)
 1 dl maitoa tai kermaa
 1 tl vaniljasokeria

Voitele ja korppujauhota rengaskakkuvuoka.

Vatkaa rasva ja sokeri kuohkeaksi vaahdoksi sähkövatkaimella.

Lisää 1 kananmuna kerrallaan hyvin vatkatun. Lisää välillä osa jauhoista yhdessä munien kanssa, jotta taikina ei juoksetu.

Muista sekoittaa leivinjauhe ja vaniljasokeri jauhojen sekaan.

Kun jauhot ja kananmunat ovat sekoitettu taikinaan, lisää lopuksi maito.

Sekoita tasaiseksi, mutta älä vaivaa taikinaa liian kauan, että se ei sitkisty.

Erota taikinasta 1/3 erikseen ja lisää siihen osaan kaakaojauhe.

Kaada taikina kerroksittain vuokaan: ensin tavallinen taikina, sitten taikina, missä on kaakaojauhetta ja päälle lopuksi vielä tavallista taikinaa.

Tasoita pinta.

Paista uunissa 175 asteessa uunin alatasolla noin 50-60 minuuttia.

MURUPINTAINEN OMENAPIIRAKKA

1,5 dl voisulaa (150g)

1,5 dl sokeria

1 muna

4,5 dl vehnäjauhoja

3 tl leivinjauhoja

Täyte: omenaa raastettuna tai lohkoina + kanelia

Täytteeksi sopii mikä tahansa esim. raparperi, marjat jne...

Vatkaa sokeri ja muna jäähtyneeseen voisulaan. Lisää jauho- leivinjauhoseos lusikalla

painellen, vaivaamatta.

Pane $\frac{3}{4}$ murumaisesta taikinasta voidellun, leivitetyn piirasvuolan pohjalle ja reunoille.

Pane väliin täyte ja päälle loppu taikina pieninä nokareina.

Paista piirakkaa 200 asteessa uunin alaosassa n. 40 min

SUKLAAKAKKU

Pohja:

4 munaa

1,5 dl sokeria

1 dl perunajauhoja

$\frac{1}{2}$ dl vehnäjauhoja

2-3 rkl kaakaojauhetta

1 tl leivinjauhetta

1. Vatkaa huoneenlämpöiset munat ja sokeri vaahdoksi.

2. Sekoita kuivat ainekset keskenään ja lisää siivilöiden muna-sokerivaahtoon. Sekoita vain sen verran, että aineet tasoittuvat.

3. Kaada taikina voideltuun ja korppujauhotettuun vuokaan (noin 25 cm halkaisijaltaan)

4. Paista kakkupohjaa 175 asteessa uunin alimmalla tasolla 30-35 minuuttia.

Kostutus:

1 $\frac{1}{2}$ dl aprikoosi-, päärynä- tai omenamehua

Täyte:

1-2 dl aprikoosihilloa tai soseutettuja säilykepäärynöitä tai omenasosetta

1 rasia appelsiinituorejuustoa tai 1 dl kuohukermaa

Kuorrutus:

1 levy (170 g) taloussuklaata

1 prk (120g) smetanaa tai 1 prk (250g) rahkaa

2 tl vaniljasokeria

Ohje:

Leikkaa jäähtynyt kakkupohja kahteen osaan

Nosta kakun pohjaosa tarjoiluvadille ja peitä vadin reunat leivinpaperisuikaleilla

Kostuta pohjaa valitsemallasi mehulla ja levitä kerros hedelmäsosetta ja tuorejuustoa tai kermavaahtoa kakkupohjalle

Kostuta hiukan kakun päällys osaa ja voit panna hetkeksi kevyen työlaudan kakun päälle, niin pinnasta tulee tasaisempi

Paloittele taloussuklaa pienehköön kattilaan ja nosta kattila isompaan kattilaan, jossa on kuumaa vettä. Kuumenna ja sekoita kunnes suklaa on tasaisesti sulanut.

Ota kattila vesihauteesta ja lisää suklaasulaan smetana tai rahka ja vaniljasokeri. Sekoita kunnes seos on tasaista

Anna kuorrutuksen vähän jäähtyä ja jähmettyä ja kaada se sitten ensin kakun keskelle. Tasoita pinta lastalla ja levitä kuorrutusta myös reunoille. Jos teet kuorrutuksen rahkasta, sen voi levittää heti kakulle.

Koristele kakun reunat esim. suklaaströsselillä ja pinta mielesi mukaan esim. karamelleillä tai marmeladilla.